Traducido del inglés al español - www.onlinedoctranslator.com

CLEANSE ✻ NOURISH ✻ REJUVENATE ✻ HEAL

Wheatgrass

Nature's Finest Medicine

THE COMPLETE GUIDE TO USING GRASSES TO REVITALIZE YOUR HEALTH

BESTSELLER
OVER 300,000 COPIES SOLD
SECOND EDITION

Sproutman

STEVE MEYEROWITZ

pasto de trigo

Lo mejor de la naturaleza

Medicamento

Edición revisada

por Steve Meyerowitz

Limpiar Nutrir Rejuvenecer Sanar

pasto de trigo

Lo mejor de la naturaleza

Medicamento

La guía completa sobre el uso de alimentos y jugos de pasto para ayudar a su salud

Edición revisada

por Steve Meyerowitz

Nutrition ✶ Benefits ✶ Research ✶ History & Religion
Growing ✶ Juicing ✶ Taking ✶ Detoxification ✶ Retreats
Testimonials ✶ Resources ✶ Chlorophyll ✶ Barley Grass

Recientemente revisado y ampliado
SÉPTIMA EDICIÓN
Copyright ©2006 por Steve Meyerowitz Copyrights originales ©1983, 1987, 1990, 1991, 1998, 1999

Impreso en los Estados Unidos de América.
ISBN 978-1-878736-98-7 Tapa blanda

Reservados todos los derechos. Ninguna parte puede ser reproducida por vía electrónica, fotocopia, fax o cualquier otro medio sin autorización previa.

Datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso

Meyerowitz, Steve.

Pasto de trigo: la mejor medicina de la naturaleza: la guía completa sobre el uso de alimentos y jugos de pasto para ayudar a su salud / por Steve Meyerowitz. –7ª ed.

pag. centímetro.

Incluye referencias bibliográficas e índice.

ISBN-13: 978-1-878736-98-7 (pbk.)

1. Pasto de trigo (trigo): uso terapéutico. 2. Jugos de verduras Uso terapéutico. 3. Alimentos crudos – Uso terapéutico. I. Título.

RM255.M49 2006

613,2'6–pa22

2006022042

Un agradecimiento especial a la Sociedad Biógena Internacional por su permiso para extraer de el evangelio esenio de la paz por EB Szekely. Y a la Fundación Ann Wigmore por permitirme utilizar sus palabras en el Epílogo. Foto de portada por Kenneth Crawford, cortesía de Pines International.

Publicaciones Sproutman
PO Box 1100, Great Barrington, Massachusetts 01230
413-528-5200 Fax 413-528-5201
www.sproutman.comCorreo electrónico:info@sproutman.com

Distribuido por
Empresa editorial de libros Apartado
postal 99, Summertown, TN 38483
888-260-8458. 931-964-3571 Fax 931-964-3518

Tabla de contenido

Introducción y cartilla

Historia y cultura

Bases espirituales y religiosas

Los pioneros

Nutrición

Investigación

Curación con hierba

Historias reales de retiros de pasto de

trigo de personas reales

Haz crecer el tuyo propio

Los exprimidores

Las empresas

Ciencia y pasto de trigo

Epílogo

Referencias y estudios

Recursos

Índice

Tabla de contenido
por tema

Dedicado a Charles F. Schnabel

Una base de pasto de trigo

¿Qué es la hierba de trigo?

¿Qué hace? ¿Cómo lo tomo?

¿Dónde lo consigo? ¿Por qué debería tomarlo? ¿Cómo empiezo?

¿Por qué debería creerte?

Descargo de responsabilidad sobre pasto de trigo versus pasto de trigo

Expresiones de gratitud

Historia y Cultura

¿Qué es la hierba?

El significado cultural de la historia moderna de la hierba

Bases espirituales y religiosas

Pasto de trigo en los rollos del Mar Muerto, hebreo y chino antiguos

El significado de “hierba” en hebreo y chino antiguos

Los poderes espirituales de la hierba

Filosofía de los alimentos vivos

Combustible para cohetes

Crecimiento Espiritual

Antienvejecimiento

Palabras de Jesús en los evangelios esenios sobre
Edmond Bordeaux Székely Extracto: el evangelio
esenio de la paz Libro IV La hierba es el perdón de
la naturaleza

Los pioneros

Charles F. Schnabel
Hierros VE
Anna Wigmore
Viktorás Kulvinskas
Yoshihide Hagiwara

Nutrición

El pasto es más que la suma de sus partes La nutrición
depende de dónde, cuándo y cómo se cosecha en el pico de
nutrición: la teoría de las articulaciones ¿Qué tiene de bueno
el pasto?
La magia de la clorofila
Hierba: una cornucopia de tablas nutricionales de
enzimas y nutrientes
Lo sentimos, no hay marcas
Comparaciones de clorofila
El mito del setenta por ciento de la
clorofila
Las muchas variables de los informes de laboratorio:
suelo versus no suelo
Suplementos versus concentrados de alimentos integrales

Investigación

Factor estimulante del crecimiento y alimentos completos Estudios
iniciales sobre la función inmune del “factor de jugo de hierba” y el
sistema inmunológico de estimulación de la hormona del crecimiento

Los brotes de trigo aumentan los niveles de antioxidantes
Los brotes de trigo como antimutágenos
Hierba de cebada: un potente antioxidante y antiulceroso
Colitis ulcerosa
Antídoto para la desintoxicación de insecticidas y aditivos alimentarios de pesticidas comunes
Reducción del dolor para la resistencia y la resistencia de los espolones calcáneos
Enfermedades de la piel
Longevidad
Rejuvenecimiento celular, reparación del ADN, inhibición antienvejecimiento de carcinógenos
Anticáncer
Antiinflamatorio
La hierba de cebada elimina los síntomas de la pancreatitis y reduce el colesterol en los diabéticos tipo II
Prevención y cura de las enfermedades de la sangre por aterosclerosis.
El pasto de trigo induce la hemoglobina fetal mejor que los medicamentos, el jugo de pasto o la hoja entera

Curación con hierba

El poder bajo nuestros pies La curación es un viaje
Las causas de las enfermedades
Reconstruyendo la salud
Los cuatro pasos para reconstruir la limpieza de la salud. Nutrir. Rejuvenecer.
Sanar Paso I. Limpiar
Muchas enfermedades, una cura Paso II. Nutrir

Paso III. Rejuvenecer
Paso IV. Sanar
¿Qué pasto de trigo tomar? Seco
versus fresco. ¿Cuál es mejor?
Comparación de dosis
Diferentes polvos
¿Cultivado en interiores o en exteriores? ¿Cuál es mejor?
¿Puede el pasto seco ser terapéutico?
¿Cultivado en casa o cultivado profesionalmente?
El poder secreto del jugo fresco
Cómo tomar jugo de pasto
de trigo en casa
Masticación
Barras de jugos
Cómo hacer que sepa
mejor ¿Cuánto beber?
Cómo tomar enemas e implantes de pasto de trigo
¿Qué pasa si soy alérgico al trigo?
Aplicaciones de primeros auxilios
Ojos
Nariz y boca
Cortes, moretones, erupciones,
quemaduras en la piel y cosméticos.
Otros usos
¿El pasto de trigo es la nueva droga milagrosa?

Historias reales de personas reales

Tumor cerebral
Cáncer de mama, problemas de piel,
fertilidad
Longevidad
Problemas de la piel

Veterinario

Cáncer de colon

Manejo del dolor por cáncer de corazón,

estómago y garganta

Cáncer de garganta

Cáncer de estómago

Problemas de huesos, tiroides y piel, cáncer,

embarazo y lactancia

Cáncer de mama

Cáncer de vejiga

Candidiasis, intestino irritable, síndrome del intestino

permeable y resistencia al maratón

Cáncer de colon, linfa y hígado

Las personas mayores sobre césped superan a los culturistas La

hierba y el melanoma

Hernia discal canina, enfermedad de Lyme, emociones

Cáncer de garganta, conducto alimentario y cáncer linfático

melanoma

Cáncer de próstata

Lupus, histerectomía

Retiros de pasto de trigo

Hippocrates Health Institute Optimum

Health Institute—Clases en San Diego

Terapias y Alimentación

Alojamiento en la Catedral

de Wheatgrass

Medicamentos

OptimumHealth Institute—Austin Reino

Unido Cetre fr Living Foods Ann

Wigmore Institute—Puerto Rico

Fundación Ann Wigmore

Instituto de Salud Creativa

Instituto de Alimentos Vivos

Centro de Salud Hipócrates de Australia

Haz crecer el tuyo propio

Cómo cultivar pasto de trigo en el suelo

Diez pasos hacia el éxito

Soluciones de resolución de problemas

relacionados con el suelo

Calidad y almacenamiento de las semillas

Configuración de la iluminación de su cuarto de

cultivo

Cosecha

Agua Pura

Mosquitos molestos

Cómo almacenar el césped recién

cortado Cómo afrontar el moho malo

¿El moho causa náuseas?

Cómo evitar las náuseas Los

cuatro tipos de moho Consejos

para matar el moho sin moho

Moho cero y otros consejos de cultivo Solución de problemas

con el maestro cultivador Richard Rommer Cómo cultivar césped

sin tierra

Suelo versus no suelo

¿Dijiste hidroponía? Los productores de césped

hidropónico construyen su propio germinador

de césped y cultivan otros brotes con este

método. ¿Cuánto cuesta?

Los exprimidores

Por qué los exprimidores y licuadoras comunes no funcionan El exprimidor de pasto de trigo original

Los exprimidores de doble engranaje Los exprimidores de un solo engranaje El análisis final

Las empresas

¿Saludar a los productos que conocerá a los productores de campo o de bandeja?

Verde*Vida*™

Productos

Pinos Pasto De Trigo

- Cómo se cultiva la hierba
- Cosecha y procesamiento de productos y fibra

magma verde®

- Cultivo, cosecha y procesamiento solo del jugo. No la fibra
- La historia detrás de la maltodextrina Dynamic Greens Wheatgrass
- El comienzo
- Atención al detalle en cada paso.
- Envasado y congelación

kamut verde®

- Cómo y dónde se cultiva
- Procesamiento y envasado

Sheldon Farm Wheatgrass

- Cultivo y jugo

Kyo-Verde

NaturesGreenz—Nueva Zelanda

Alimentos ricos en Vita
Procesando la hierba
Sin jugo pero no lo notarás
Verdes Plus®
Alimentos perfectos, Inc.
Evergreen Jugos Inc
La Compañía Sinergia™
Liofilización

Ciencia y pasto de trigo
¿Qué crees?
¿De dónde viene la medicina? Por qué su médico no le informa sobre el pasto de trigo Por qué no hay más estudios sobre el pasto de trigo Los medicamentos aprobados no son tan seguros
No todos los estudios son válidos
Cómo estudiar un estudio
La curación es eléctrica, espiritual, química y física. El análisis final.

Epílogo de la Dra. Ann Wigmore

Referencias y estudios

Recursos: dónde ir para conseguir pasto de trigo,
Pedidos por correo Productores y transportistas de pasto Recursos internacionales
Productores y fabricantes Centros de capacitación sobre pasto de trigo
Fuentes de semillas
General
Fabricantes de exprimidores
Otros libros sobre hierba

Índice

Otros libros de este autor

¿Quién es este Sproutman?®?

Dedicado a
Charles F. Schnabel

Dr. Charles F. Schnabel El
padre del pasto de trigo
1895-1974

En 1930, Charles F. Schnabel empezó a comer hierba. Antes que nadie, inició un movimiento para promover el consumo humano de hierba. Dedicó toda su vida a los beneficios nutricionales y para la salud del pasto. También impulsó su papel como alimento premium para el ganado y como cultivo rentable y ecológico para los agricultores estadounidenses. Su sueño era ver que la hierba se incluyera como un valioso complemento en la dieta estadounidense. Sabía por sus experimentos con animales y su investigación en el laboratorio que mejoraría nuestra nutrición, produciría buena sangre y fortalecería nuestra inmunidad contra las enfermedades. Su visión era la de un Estados Unidos rico en pasto que donaría toneladas de pasto en todo el mundo para alimentar a los hambrientos y proporcionar un modelo a seguir para los países desnutridos. Es un héroe olvidado, pero se le recuerda en estos

páginas sobre lo cerca que estuvo de hacer del pasto de trigo un alimento doméstico. Pocas personas hoy en día son conscientes de ello, pero en la década de 1940, los consumidores de todo Estados Unidos y Canadá podían comprar latas de pasto en sus farmacias locales. En revistas como Newsweek, Business Week y Time aparecieron historias sobre el consumo humano de pasto. Hoy en día, la hierba recién se está acercando al nivel de popularidad que Charles Schnabel había buscado y logrado hace más de sesenta años.

Este libro está dedicado a los incansables esfuerzos de toda la vida del Dr. Charles F. Schnabel para promover los beneficios del pasto como alimento nutritivo. Que sus sueños se hagan realidad.

Una base de pasto de trigo

¿Qué es la hierba de trigo?

El pasto de trigo es una variedad de hierba que se utiliza como medicina herbaria por sus propiedades terapéuticas y nutricionales. Está disponible como jugo recién exprimido, concentrado de jugo seco, extracto, polvo de hoja entera o tabletas. Este libro utiliza el nombre de hierba de "trigo" porque es la más popular, pero los granos comunes de cebada, avena y Kamut producen hierbas que son igualmente potentes. *Vea raíces espirituales y religiosas, historia y cultura, curación con hierba, nutrición, los pioneros, historias reales de personas reales*.

¿Qué hace?

Tiene una amplia eficacia, pero sus tres funciones más terapéuticas son: purificación de la sangre, desintoxicación del hígado y limpieza del colon. Como alimento es muy nutritivo y reconstituyente con una gama tan completa de nutrientes que puede, por sí solo, sustentar la vida. Este milagro nutricional es más evidente en el reino animal, donde los estudios demuestran que los animales grandes y pequeños que pastan no sólo se sustentan con pastos jóvenes sino que también mejoran su salud. *Vea Sanación con hierba, Nutrición, Investigación, Historias reales de personas reales, Raíces espirituales y religiosas*.

¿Cómo lo tomo?

Para fines terapéuticos, es necesario tomar un mínimo de seis a diez onzas de jugo fresco al día o su equivalente en polvo. También puedes tomarlo por vía rectal mediante enemas o implantes. Para nutrición y prevención, puedes preparar bebidas en polvo o tomar pastillas. *Vea The Juicers, Sanando con Hierba, Historias Reales de Personas Reales*.

¿Dónde lo consigo?

Desde su tienda de alimentos naturales, barra de jugos, directamente de los productores o por correo. *Ver recursos, las empresas, los pioneros, retiros de pasto de trigo*.

¿Por qué debería tomarlo?

El pasto de trigo se ganó su reputación gracias a las personas con enfermedades terminales que lo tomaban en el último momento de sus vidas, después de que la medicina convencional los dejara sin esperanza. Pero puedes tomarlo como parte de un programa de prevención y mantenimiento de la salud a largo plazo. *Vea Curación con hierba, investigación, nutrición, historias reales de personas reales*.

¿Cómo empiezo?

Puede cultivar la hierba usted mismo, comprarla en un productor o en una tienda naturista, beber el jugo en una barra de jugos o comprar tabletas y polvos de hierba embotellados. Pero si está enfermo, es muy recomendable que se inscriba en un programa de bienestar en un centro de retiro de pasto de trigo. Como alternativa, puede establecer un programa de atención médica domiciliaria utilizando la información de este libro y la orientación de un profesional de la salud experto. *Vea Cultive su propio césped, Los exprimidores, Las empresas, Retiros de pasto de trigo*.

¿Por qué debería creerte?

Existen muchos estudios científicos que demuestran la eficacia y nutrición de las gramíneas. La mayor parte de la información sobre su eficacia terapéutica se basa en evidencia clínica y en el testimonio boca a boca de los usuarios. *Vea ciencia y pasto de trigo, investigación, historias reales de personas reales, nutrición, raíces espirituales y religiosas, historia y cultura*.

Pasto de trigo versus pasto de trigo

Unas palabras sobre ortografía. La “pasto de trigo” es una variedad de pasto como la cebada, la avena y el centeno, que se cultivan en campos abiertos. "Pasto de trigo" se refiere al producto que normalmente se cultiva en interiores en bandejas y al jugo que se consume para el mantenimiento de la salud o el tratamiento de enfermedades.

Descargo de responsabilidad

La información contenida en este libro no pretende ser una receta para el usuario. Este libro no ofrece asesoramiento médico y su contenido no ha sido evaluado por la Administración de Drogas y Alimentos de EE. UU. En cambio, presenta información educativa: investigaciones, experiencias personales, testimonios e información nutricional sobre el uso de plantas y vegetales en armonía con las leyes naturales. Ninguna información o producto descrito aquí

Se debe confiar implícitamente en él para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades. No lea este libro si no está dispuesto a asumir la responsabilidad total del manejo de su salud. Debido a que la condición de cada persona es única, el autor insta al lector a consultar a un médico o profesional de la salud calificado antes de realizar cualquier sugerencia descrita en este libro. Buena suerte y buena salud.

Expresiones de gratitud

Aunque mi nombre aparece en la portada de este libro, la información que contiene proviene de una larga lista de contribuyentes: pioneros, empresarios, investigadores, fabricantes y algunos santos. Agradezco a todos los productores y proveedores mencionados en estas páginas por su apoyo a mis esfuerzos por brindarles buena información. Lo que sigue son algunos agradecimientos especiales y el riesgo inevitable de dejar fuera a alguien especial.

Gracias a Ron Seibold y al personal de*Pinos Internacional*, "la gente del pasto de trigo". Más que nadie, ellos llevan la antorcha transmitida por el Dr. Charles Schnabel de promover el valor de los cereales. Lo hacen con calidad e integridad. Pines ayuda a devolver miles de acres de tierra desnaturalizada a suelo orgánico y dona millones de dólares en alimentos herbáceos para alimentar a los hambrientos en los países del tercer mundo. Schnabel estaría orgulloso.

Gracias a la*Corporación de alimentos verdes*y el amable e informativo Dr. Bob Terry. Green Foods Corporation ha proporcionado una gran cantidad de investigaciones científicas y nutricionales sobre la hierba de cebada. Fundada por el Dr. Yoshihide Hagiwara, una leyenda viva de los alimentos a base de hierbas, esta empresa tiene una sólida base médica y farmacológica. Hagiwara vuelve a destinar sus ganancias a la investigación y ha añadido una credibilidad a los alimentos a base de hierbas que sólo la ciencia puede ofrecer. Toda la industria se beneficia de su trabajo que, en su defecto, dependería en gran medida de los testimonios.

Gracias a Emily Schnabel-Sloan, que se tomó el tiempo y la energía para revisar cajas de papeles viejos del trabajo de su padre. Gracias a Dick Houston que trabajó con el Dr. Schnabel. Gracias a Julie Irons y su gloriosamente larga memoria y a su hijo Robert Irons. Gracias a la *Instituto de Salud Óptima*y el generoso y entusiasta Robert Ross, cuyas fotografías de pasto de trigo adornan muchas de estas páginas. un agradecimiento a

Piter Caizer, el “Mesías del pasto de trigo”, que difunde el mensaje sobre el pasto de trigo a través de su música dondequiera que vaya, y que brilla con las poderosas energías que proporcionan los pastos y los alimentos vivos. Y un agradecimiento a las personas cuyas experiencias personales con el pasto de trigo se incluyen en estas páginas para que todos las lean.

Gracias a Mitchell May de*la empresa sinergia*quien compartió con entusiasmo su información y experiencia para ayudar a hacer de este un mejor libro. Gracias a mis asiduas editoras de pruebas Nancy Flaxman, Julia Erickson, Molly Mast, Pauline Clarke y mi esposa Beth Robbins, cuyo sistema de apoyo fue tan valioso para mí en la elaboración de este libro.

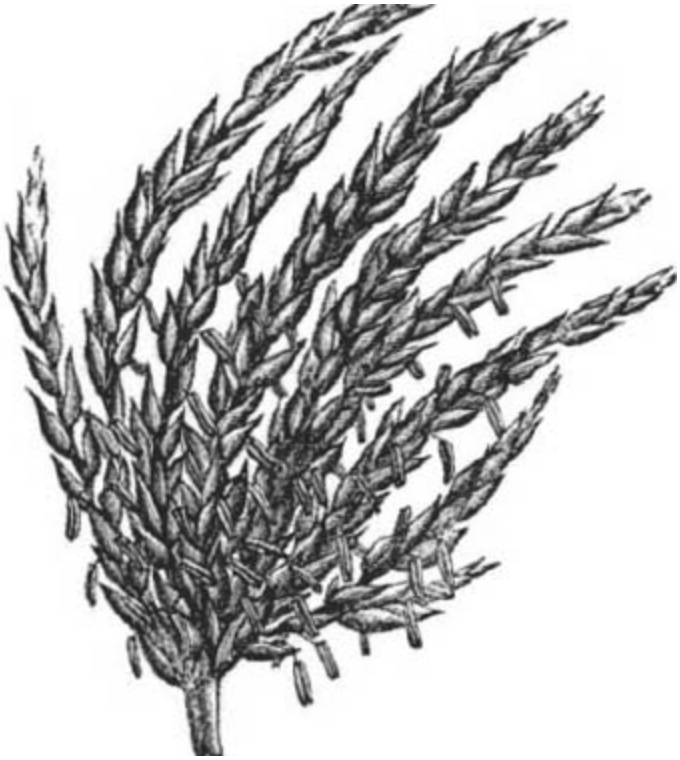
Si bien no puedo agradecer a todos los profesionales que lo merecen, quiero tomarme un momento para comentar en general sobre las empresas de la industria de productos naturales. Los pequeños fabricantes rara vez tienen tiempo para ser el centro de atención. Operando en el mercado maníaco y a veces despiadado del siglo XXIcalle En este siglo, los consumidores pueden desarrollar fácilmente actitudes defensivas e incluso cínicas hacia cualquier cosa comercial. Para algunos, la mera palabra “corporativo” es suficiente para generar angustia. Las empresas estadounidenses se han ganado esta reputación porque violaron nuestras tierras con dioxinas y DDT, contaminaron nuestros ríos con PCB, rociaron nuestras verduras con pesticidas y ennegrecieron nuestros pulmones con cigarrillos. Las ganancias ante las personas es su imagen imborrable.

Pero como reacción directa a este pobre historial, han surgido muchas empresas más jóvenes con principios y misiones más puras para crear un mundo mejor. A menudo, estas empresas están formadas por visionarios. La integridad les importa. Se trata de personas reales con un deseo real de hacer una contribución. Tienen un sueño y su trabajo no se trata sólo de dinero. He conocido a muchos de estos emprendedores cuya dedicación a la salud personal y planetaria es apasionante. Los negocios son una fuerza motivadora en nuestra sociedad, ya sea para bien o para mal. Puede convencernos, y nos ha convencido, de la conveniencia de fumar Marlboro's o comer yogur. Es especialmente gratificante ver empresas que promueven conceptos de regreso a la naturaleza y alimentos integrales orgánicos. No todas las empresas ganan mucho dinero, ni mucho menos. Las pequeñas empresas gastan la mayor parte en investigación, equipamiento, procesamiento, embalaje, publicidad, marketing y empleados. Al fin y al cabo, la mayoría no es rica. Incluso los gigantes de la industria de los alimentos naturales son peces pequeños en comparación con las ballenas del comercio convencional. estos duros

Las empresas de productos naturales que trabajan nos están ayudando a mejorar la calidad y la longevidad de nuestras vidas. A ellos les digo “gracias”.

Steve Meyerowitz, Great Barrington, Massachusetts. 2006

Historia y Cultura



Toda carne es hierba—Isaías 40/6

> *La forma principal de alimento es la hierba. El nutriente más primitivo del hombre, el que lo alimentó durante cientos de miles de años, hasta que la civilización tecnológica trajo consigo brotes y tiernas hierbas que florecieron por toda la tierra. Cuando el hombre muere, vuelve a ser hierba, y así la marea de la vida, con eterna repetición, en círculos continuos, se mueve sin cesar hacia arriba y hacia arriba, y en más de un sentido, toda carne es hierba.*.
>
> — Edmond Burdeos Székely[1]

Lo pisamos, nos sentamos, nos acostamos, corremos, hacemos picnic, paseamos al perro, lo cortamos, lo regamos; de hecho, hacemos casi todo sobre él, para él o con él, excepto ¡cómelo! Donde hay sol, agua y tierra, hay hierba. De

Desde el interior hasta la tundra ártica de Groenlandia de una pulgada (la llaman Groenlandia) y los treinta metros de bambú tropical, la hierba es la forma más fundamental de vegetación del planeta. Sólo las algas y los líquenes crecen en los extremos del clima en los que los pastos pueden sobrevivir. Hay más de 9.000 especies conocidas de la familia de las gramíneas, gramíneas o cereales. Sólo el trigo se cultiva en un tercio de las tierras agrícolas del planeta y los cereales en general representan la mitad de la agricultura mundial.

La hierba llegó mucho antes que la humanidad y, sin duda, permanecerá después de que nos hayamos ido. Las civilizaciones más elevadas del pasado han coincidido con las mejores tierras de pasto. Se cree que la diosa egipcia de la fertilidad, Isis, descubrió el grano de trigo en Fenicia (ahora Líbano). El famoso historiador griego Heródoto describió esta zona, la costa oriental del mar Mediterráneo, como la media luna fértil. Es la cuna de la civilización occidental y una tierra de increíble fertilidad. Muchos de nuestros cereales se originaron aquí. Ceres (cereal) es como llamaban los romanos a la diosa de la agricultura. Los griegos utilizaban los cereales como obsequio a su diosa de la cosecha, Deméter y a su hija Perséfone. Los chinos honraban los cereales con elaboradas ceremonias realizadas ya en el año 2.800 a. C. Los antiguos pastores eran nómadas y seguían la temporada de hierba. El profeta y pastor Isaías sabía lo importante que era la hierba para la humanidad: "Toda carne es hierba y su belleza es como las flores del campo".[40/6]y el profeta Jeremías: "Sus ojos desfallecieron porque no había hierba".[14/6]Jesús dijo a sus seguidores que la humilde hierba guardaba los secretos del cielo y la tierra y dio origen a toda la creación.*(Ver pag. 19)*Nabucodonosor, rey de Babilonia, fue compadecido como si estuviera loco cuando abandonó su palacio y comió hierba en el prado. ¿Estaba loco después de todo? El tema básico no escrito de la historia humana temprana fue la búsqueda de una hierba más verde.

¿Qué es la hierba?

Para un botánico, es una planta de la familia de las gramíneas con hojas estrechas, tallos huecos y flores discretas. Las hojas están unidas a los tallos en uniones o protuberancias. Los pastos son el grupo de plantas con flores más ampliamente distribuido. Los encontrará sobre el Círculo Polar Ártico, en praderas, bosques y sabanas templadas y tropicales, hasta llegar a la Antártida. El "fruto" de la hierba es el grano. Cada vez que plantes un grano, crecerá hierba. Trigo,

el centeno, el maíz, el arroz, la avena, la cebada, el sorgo, el mijo, la espelta y el Kamut producen hierba. Incluso la planta de caña de azúcar de dos pulgadas de espesor en los trópicos y el bambú de treinta metros de altura en el Lejano Oriente son parte de la misma familia de pastos que el césped de su jardín delantero. Y existen numerosas subespecies. El trigo, por ejemplo, forma parte del género “triticum”, junto con la avena, la cebada y el centeno. Tiene variedades como trigo duro, blando, de invierno, de primavera, rojo, dorado, duro, sémola, etc. El trigo y sus cereales hermanos arrojan brotes y raíces con tanta fuerza que quedan enmarañados como una alfombra verde y, por tanto, ideales para el césped. Cuando lo cultivas en casa en una bandeja, puedes levantar el césped como si fuera una alfombra. De hecho, estos sistemas radiculares pueden representar hasta el 90% de la capacidad de la planta.

peso[2]permitiendo que los pastos resistan la sequía, el frío e incluso el fuego. Compare su resistencia después de una helada con la de las verduras de su jardín. ¿Puede esta fortaleza ser un indicador de sus poderes nutricionales?

Su ubicuidad es proporcional a su eminencia..

El significado cultural de la hierba

Los pastos son de gran importancia ecológica y económica. Han sido una fuente dominante de alimento humano a lo largo de la historia. Los cereales son una fuente concentrada de carbohidratos, vitaminas B, ácidos grasos, minerales, fibra y proteínas. Han migrado con nuestra especie desde tiempos y lugares antiguos hasta el mundo moderno. De hecho, una cuarta parte de las especies de pastos en

Al noreste de Estados Unidos llegaron hoy los colonos europeos.[3]Todos los cultivos de cereales del mundo son gramíneas y cuatro de los cinco principales cultivos del mundo son cereales: trigo, maíz, arroz y cebada. La familia también proporciona la mayor parte del azúcar del mundo procedente de la caña de azúcar. Los pastos son la principal fuente de alimento para los animales de pastoreo domésticos y silvestres, que se alimentan de pastos y pastizales. De los quince cultivos principales que alimentan a los animales en todo el mundo, diez son pastos. Un tercio del planeta está cubierto de hierba e incluso en las ciudades cementadas de todo Estados Unidos, la hierba se defiende a través de las grietas de las aceras. Su ubicuidad es proporcional a su eminencia. Sin embargo, lo ignoramos en gran medida. En lugar de eso, perseguimos azaleas, rosas y orquídeas.

Historia Moderna

Antes de finales del siglo XIX, la hierba era conocida simplemente por ser un buen alimento para el ganado. Pero los agricultores han observado desde hace mucho tiempo una diferencia cualitativa en las pieles del ganado que pastaba en los pastos jóvenes de principios de la primavera. Los botánicos estudiaron los pastos para determinar qué variedades producirían el ganado más sano con leche, mantequilla y queso de la más alta calidad. Los animales no saben nada sobre las vitaminas. Ellos determinan el valor nutritivo con su instinto, el paladar y las facultades olfativas actuando por ellos en lugar del juicio. “Las preferencias mostradas por el ganado son mejores pruebas que las obtenido del análisis del químico”, dijo George Sinclair en 1869.[4]

El primer estudio documentado sobre pasto joven fue en 1883, cuando los investigadores descubrieron que el pasto "inmaduro" tenía un alto contenido de proteínas y un bajo contenido de proteínas. fibra.[5]En un análisis que insinuaba la teoría de las uniones que se escribiría décadas después, un informe agrícola estatal de 1890 anunció que la materia mineral de la hierba alcanzó un pico durante el período de crecimiento más rápido y disminuyó. con madurez.[6]Después de eso, no hubo más adiciones a nuestro conocimiento sobre pastos jóvenes durante cuarenta años. Durante este tiempo la investigación se centró en las legumbres como la posible respuesta a nuestras necesidades nutricionales. “El maíz es el rey y la alfalfa es la reina” era un lema familiar de la época.

En 1925, un botánico inglés determinó que “las plantas jóvenes de pasto equivalen a concentrados de proteínas”. Desafortunadamente, este trabajo agrupó todos los pastos de campo, leguminosas jóvenes y pastos jóvenes y no se hizo distinción.[7]

En 1931, Charles F. Schnabel hizo dos descubrimientos que cambiarían nuestras concepciones sobre el lugar de la hierba en la agricultura e iniciarían la tendencia hacia su consumo humano.*(Ver Pioneros,pag. 23)*1: Schnabel demostró que un culmo de pasto alcanza su máximo valor nutricional el día en que comienza a formarse la primera articulación. Esto marca el final de la etapa vegetativa y el comienzo de la etapa reproductiva de la planta. 2: El valor alimenticio de la hierba en la etapa de unión fue aproximadamente paralelo a su contenido de proteínas. Descubrió que el pasto cultivado en tierras ricamente fertilizadas produciría un 40% de proteína. Esto representó un valor alimenticio milagroso en términos de los recursos agrícolas y la economía necesarios para producir proteínas a través de otras fuentes animales y vegetales.

En la década de 1940, Schnabel inspiró la producción a gran escala de pastos de cereales jóvenes que eran deshidratados, enlatados y vendidos como nutrientes.

suplementos en farmacias de toda América del Norte. De hecho, las tabletas de pasto de cereal fueron los suplementos múltiples de vitaminas y minerales más vendidos en el país. No fue hasta principios de los años cincuenta que fue destronado por el partido popular. *Uno al día Múltiple* vitaminas y *Geritol*. Estos productos capitalizaron el movimiento hacia la tecnología. "Vivir mejor a través de la química" era un lema común de la época, y "hecho por el hombre" superó en importancia a "hecho por la naturaleza". La ciencia puede producir frutos más grandes con hormonas vegetales, más ganancias por acre gracias a los fertilizantes y eliminar las plagas de la tierra con pesticidas. De hecho, estas técnicas aumentaron la producción de alimentos, pero a expensas de nuestra salud y la pureza de nuestro suelo, agua y aire.

En la década de 1970, la Dra. Ann Wigmore abrió el Instituto de Salud Hipócrates en Boston, donde devolvió la salud a pacientes con enfermedades terminales con jugo de pasto de trigo recién exprimido. Hoy en día, prácticamente todas las tiendas de alimentos naturales en América del Norte venden un producto alimenticio a base de hierbas, ya sea fresco o seco, trigo, cebada o Kamut.

> *De las numerosas tribus de vegetales que visten y embellecen la tierra, ninguna es más interesante ni más útil que el orden natural de las gramíneas o familia de las gramíneas... el alimento del hombre, así como el de los animales más útiles, depende enteramente sobre el producto de nuestros campos de maíz y pastos*.
>
> -George Sinclair, 1869[8]

Espiritual y Religiosa

Raíces de base

Pasto de trigo en los Rollos del Mar Muerto, Hebreo y chino antiguos, mensaje espiritual del Mesías moderno

Creo que una hoja de hierba no es
menos que el trabajo de viaje de las estrellas.

—Walt Whitman[1]

Cuando toco la hierba, toco el infinito. Existió mucho antes de que existieran los seres humanos en la Tierra y seguirá existiendo durante millones de años. A través de la hierba hablo con el Infinito, que es sólo una fuerza silenciosa. Este no es un contacto físico. No está en el terremoto, el viento o el fuego. Es el mundo invisible de la naturaleza del que yo también soy parte..

—George Washington Carver[2]

Hemos visto que la hierba ha tenido una relación larga y esencial con los humanos y los animales en varias culturas a lo largo de la historia y en todo el mundo. Pero a medida que profundizamos en la antigüedad, los registros culturales e históricos se fusionan gradualmente con la historia religiosa e incluso con el misticismo. Este capítulo establece una base para la relevancia e importancia de la hierba en los tiempos modernos al explorar sus raíces religiosas, místicas y espirituales. Específicamente, veremos la definición de hierba en los caracteres de los antiguos idiomas hebreo y chino, escucharemos a Jesús hablar sobre la hierba con sus discípulos y escucharemos la visión de un “mesías” moderno sobre los poderes espirituales de la hierba.

Trigo Duham

El significado de "hierba" en hebreo y chino antiguos

El lenguaje es muy revelador. Los etimólogos dedican carreras enteras a rastrear el significado y la forma originales de una lengua. A primera vista, resulta tentador asumir que su trabajo pertenece al dominio de los museos y las universidades, pero a menudo hay tesoros increíbles encerrados en el lenguaje que revelan

sabiduría antigua y nos ilumina, incluso en la era actual de progreso y tecnología.

El chino antiguo se derivaba de imágenes murales o jeroglíficos, ya fueran pintados o tallados. Algunos epígrafes de conchas se remontan a 3.500 años. Pero la primera catalogación de símbolos chinos en un idioma comenzó hace unos 2.800 años. Un único símbolo distintivo representa cada palabra del idioma y se necesita un vocabulario de unos 10.000 caracteres para leer un periódico. La palabra para hierba en chino es una imagen de dos personas arrodilladas ante un altar y orando con la cabeza y los brazos levantados hacia el cielo.[3]

El hebreo antiguo, el idioma en el que se escribió la mayor parte del Antiguo Testamento de la Biblia, tiene registros de la época del rey David y Salomón, hace unos 3.200 años. Antes de eso, el idioma tenía sus raíces en las escrituras y jeroglíficos fenicios y cananeos.

En el libro de Joe Sampson, *Escrito por el dedo de Dios: decodificación Lenguas antiguas*[4], describe el hebreo como la palabra de Dios transmitida con un mensaje sagrado en todos y cada uno de sus caracteres. Los caracteres hebreos, dice, contienen una increíble cantidad de significados comprimidos y en capas. - un código espiritual literal destilado en cada carácter. La forma más antigua de la La palabra hebrea hierba es *"Deshe"* espelta ד כאשך *Dalet*, ש *Espinilla,* א *Aleph*. Una interpretación de este código hebreo sería:

A través del más bajo de los reinos de la tierra está la puerta a través de la cual podemos ser regenerados y llegar a la perfección del ser.[5]

¿Cuál es el mensaje codificado en la palabra hebrea para hierba hace miles de años? ¿Es regeneración? ¿Un camino hacia la perfección? ¿Es la hierba la hierba principal (Esev) para curar a la humanidad? Los investigadores modernos lo han definido como un alimento completo. ¿Puede la gente vivir sobre la hierba? ¿Por qué el alimento vivificante atrapado dentro de sus cuchillas proporciona salud y longevidad a cobayas, conejos y gallinas?*(ver Pioneros)*, mientras que una dieta de alfalfa, lechugas y otras verduras los dejan demacrados y enfermos?[6]¿Cómo pueden vivir y prosperar animales de pastoreo de 2.000 libras, ganado vacuno, ciervos, caballos, bisontes, búfalos, antílopes, elefantes, gacelas y jirafas con una dieta exclusiva de hierba? ¿La hierba también proporcionará el alimento que la gente necesita? ¿Pueden los químicos llamar "factores no identificados" o "factores de jugo de hierba" promover nuestra recuperación de enfermedades y dolencias? ¿Puede la clorofila rejuvenecedora de la sangre contenida en sus hojas restaurar nuestra salud y longevidad naturales?

Los poderes espirituales de la hierba

Una conversación con Piter U. Caizer,

El Mesías de la hierba de trigo

Piter U. Caizer es un músico nacido en Alemania que estaba desanimado por el uso excesivo de drogas y alcohol en el mundo de la música rock. Las principales celebridades musicales que influyen en millones eran demasiado importantes como para destruirse a sí mismas y dar el ejemplo equivocado a los demás. Entonces Piter decidió hacer algo al respecto. Llevaba su exprimidor a dondequiera que jugara y hacía jugos verdes para todos. "Después de tocar durante horas, los músicos se marean y se cansan. Entonces, en lugar de consumir drogas y bajar, están consumiendo alimentos vivos y subiendo". Encendió a todos y experimentaron el impulso de energía a largo plazo del jugo verde vivo. Los músicos lo llamaban "el Wheatgrass

Mesías." Su perspectiva especial de por qué funciona el pasto de trigo se explica aquí en sus propias palabras.[7]

Filosofía de los alimentos vivos

Si piensas en la asimilación de la luz solar, los humanos no toman la energía directamente del sol; Estamos analizando otras fuentes: plantas verdes. Deberíamos desarrollar una dieta que se acerque más a los alimentos que proporcionan esa energía, pero en cambio hemos ido en la dirección opuesta con alimentos muy cocidos, fritos, calentados en el microondas, procesados y todo está muerto. No aporta ninguna vitalidad. Para mí se trata de vitalidad. La comida tiene que darme vitalidad. Cuando como comida quiero sentirme enérgico, feliz y bien. Cuando como comida cocinada, me siento cansado. Simplemente no funciona. Comes comida muerta y eso hace que tu vibración baje y tu cuerpo tiene que luchar con ella para sacarla del sistema, y luego vuelves a subir. Luego vuelves a comer y vuelve a bajar. Entonces, si comes comida viva, tu vibración no baja; se vuelve más y más alto y creces de manera espiritual.

> *El pasto de trigo contiene clorofila cruda. La clorofila es luz solar condensada. Como somos seres de luz, espíritu y alma dentro de cuerpos sólidos, la fuerza de la luz vibra a través del cuerpo físico. Esa es la energía que sientes. Por eso el pasto de trigo es un alimento espiritual. Te nutre tanto a nivel espiritual como físico..*

Combustible para cohetes

Cuando supe sobre los pastos y lo que pueden hacer por usted, dije "esto es todo". Ahora tenemos que encontrar una manera de hacerlo sabroso porque si le das a la gente pasto de trigo cultivado en bandejas, dicen "...uhh, esto no me gusta". Entonces trabajé en el sabor. Lo primero que mezclo en mi jugo de pasto de trigo son brotes de girasol. Porque el girasol, si nos fijamos en la planta, es una planta asombrosa. Tiene una apariencia casi humana con su gran cara radiante. La semilla de girasol es una proteína completa. El pasto de trigo no tiene mucha proteína, así que mezclando los dos lo hago más completo y ¡guau, qué mejora el sabor! Mucho mejor, los brotes de girasol le dan un poco de sabor a nuez. Luego agrego un poco de lechuga y perejil, jengibre, remolacha, apio y brotes de alfalfa. Pon lo que quieras.

De repente tienes esta mezcla que sabe muy bien y tiene los beneficios de todos los ingredientes individuales mezclados en este jugo de energía dinámica; yo lo llamo combustible para cohetes.

Si piensas en el cuerpo humano como si fuera un automóvil, entonces quiero darle el mejor combustible que pueda conseguir. Si vas a la gasolinera podrás elegir entre premium, regular y bajo octanaje. El combustible para aviones es el de mayor octanaje. Bueno, el pasto de trigo es como combustible para aviones para los humanos. Es el mejor combustible que puedes conseguir. Y, debido a que ingresa directamente a su sistema, puede sentirlo. Le doy jugo verde a una persona deprimida y su depresión desaparece. ¿Cómo es eso posible? Porque vuelven a ese campo armonioso que todos llevamos muy dentro y te sientes en equilibrio; Te sientes nuevamente en contacto con la Madre Naturaleza. Pero si comes todos estos alimentos fritos, cocinados en el microondas, vas en dirección opuesta. Estás perdiendo el contacto con nuestra naturaleza y no podemos sobrevivir separados de la naturaleza. Somos parte de la Madre Naturaleza.

Crecimiento Espiritual

Somos seres vibrantes con cuerpos de alma espiritual invisibles dentro de nosotros. Entonces, cuando bebes jugo de hierba, ¿qué pasa? Eleva tu vibración y te vuelves más consciente de que está sucediendo algo superior que no es perceptible con los sentidos físicos pero que puede percibirse con los sentidos superiores que están dormidos dentro de nosotros. Tenemos que hacer un esfuerzo para despertar a través de la meditación y la concentración; para activar estos sentidos espirituales que están en lo más profundo de nuestro interior. Pero tal como funciona nuestra sociedad, todo está "afuera, afuera", y la gente pasa el tiempo corriendo de un lado a otro, perdiendo la vida ganando dinero en lugar de desarrollar la conciencia. Cuando morimos, lo único que nos llevamos es nuestra conciencia de cuando estábamos en la carne. Cuanto más puedas desarrollar eso, más podrás trabajar activamente en tu evolución.

Antienvejecimiento

Hablamos de clorofila. La clorofila es lo más parecido a la estructura molecular de la sangre humana que cualquier otra cosa en el planeta. Así podrás revitalizar activamente tu sangre. De una fuente externa proviene una materia prima que el cuerpo puede convertir instantáneamente en sangre fresca. Estamos tan sanos como nuestro

la sangre es. Entonces, cuanto más puedas rejuvenecer la sangre, más ralentizarás el reloj del envejecimiento.

> *Primero lo cocinan, luego lo congelan y luego lo meten en el microondas. ¿Qué queda en él? Eso está muerto. Ni siquiera se lo daría a mi perro*.

Cuanto más envejeces, más quemas tus enzimas naturales y más difícil es digerir los alimentos. Eso crea todo tipo de complicaciones en el cuerpo. La gente tiene todo este material acumulado y no digerido completamente porque ya no pueden secretar suficientes enzimas. Todos los revestimientos de los intestinos están obstruidos. Si nos fijamos en la dieta promedio de lo que come la gente, está cargada de alimentos pesados como quesos y carnes... seguro que puedes salirte con la tuya durante algunos años, pero mira el panorama general, mira a toda la gente escondida en el hospitales. ¿Y qué hacen con ellos? En lugar de aliviar su toxicidad y limpiarlos, les dan drogas, haciéndolos aún más tóxicos. Todo ese enfoque simplemente no funciona.

Luego tienes personas de unos cincuenta años que parecen jóvenes. Tienen esta hermosa energía irradiando desde ellos porque están realizando esa transformación dentro de ellos. Luego miras a los demás y se ven duros y rígidos. La diferencia entre juventud y edad está en la flexibilidad. La edad aporta solidez. Entonces, cuando tomas los jugos y el pasto de trigo, no experimentas eso porque constantemente estás reponiendo tu sistema con la energía de la juventud del pasto joven. Entonces su sistema no envejece tanto porque no se quema tanto. Es como una cuenta bancaria. Si constantemente sacas dinero de allí, eventualmente irás a la quiebra. Eso es exactamente lo que los demás le están haciendo a sus cuerpos, están arruinando su salud. Están comiendo alimentos corrosivos, luego sus cuerpos se corroen y luego sus mentes se corroen. ¡Están envejeciendo porque se están oxidando!

Tenemos que vaciar los hospitales. A la manera china, al médico se le paga para mantener la salud. Una vez que te enfermas, no le pagan porque no hizo bien su trabajo. Eso es lo que está mal en nuestra profesión médica. No enseñan a la gente a ayudarse y curarse. En toda la profesión médica hay una palabra que no usan; es*sanar*.

Todos somos uno. Todos somos del mismo océano. Todos somos gotas de ese mismo océano. Y sólo podemos reencontrarnos en el espíritu, en la consciencia; No podemos volver a unirnos en nuestras opiniones porque todos tienen opiniones, pero podemos unirnos en la verdad. Y la verdad siempre será la verdad, no puede ser alterada por el hombre. Y eso es lo hermoso de la verdad. Nadie puede cambiar la verdad. La verdad siempre será la verdad. ¿Y cuál es la verdad sobre los brotes y el pasto de trigo? sea la verdad, ahora y dentro de mil años.[8]

> *El médico superior ayuda antes de que surja la enfermedad... Administrar medicamentos a enfermedades que ya se han desarrollado es comparable al comportamiento de aquellas personas que comienzan a cavar un pozo después de tener sed..*
>
> — Huang Ti, 2697-2597 a. C., legendario gobernante chino y héroe cultural conocido como “El Emperador Amarillo”, quien cofundó el taoísmo con Lao-Tsu.

Las palabras de Jesús desde

los evangelios esenios

El regalo más preciado de
vuestra Madre Tierra es la
hierba bajo vuestros pies....

— Jesús, el evangelio esenio de la paz IV[9]

Los evangelios esenios representan una apasionante pieza de la historia y un mensaje eterno de sanación, paz y amor. Los esenios eran una secta judía que vivía con Jesús cerca del Mar Muerto. Conservaron sus palabras en rollos de cuero que fueron abandonados en cuevas y encontrados generaciones más tarde, después de haber huido de Palestina. Algunos de estos rollos fueron excavados entre 1946 y 1951 y se denominan *Rollos del Mar Muerto*. Los Evangelios están traducidos directamente del dialecto arameo hablado por Jesús. Así, la traducción tiene una pureza y sencillez que siguen siendo poderosas incluso en los tiempos modernos. Lo siguiente, extraído del *Descubrimiento del evangelio esenio de la paz*, del Dr. Edmond Bordeaux Székely, describe en parte la historia de cómo quedaron los rollos en el Mar Muerto:

“Enviaron curanderos. Y uno de ellos era Jesús, el esenio. Caminó entre los enfermos y los atribulados, y les trajo el conocimiento que necesitaban para curarse a sí mismos. Algunos de sus seguidores escribieron lo que pasó entre él y los que sufrían y estaban agobiados. Los Ancianos de la Hermandad hicieron poesía de las palabras, e hicieron inolvidable la historia del Sanador de Hombres, el Buen Pastor. Y cuando por fin llegó el momento de que los Hermanos abandonaran el desierto y se dirigieran a otra

En su lugar, los rollos quedaron atrás como centinelas enterrados, como guardianes olvidados de la verdad eterna y viva.

"Comenzó una época oscura, una época de salvajismo, de barbarie, de quema de libros, de superstición y de adoración a ídolos vacíos. El gentil Jesús se perdió para siempre en la imagen de un Dios crucificado; los hermanos esenios ocultaron sus enseñanzas en las mentes de los pocos que podían preservarlas para sus descendientes, y los Rollos de Curación yacían descuidados bajo las sombras cambiantes del desierto..."

Acerca de Edmond Bordeaux Székely

Edmond Bordeaux Székely es un conocido traductor y filólogo (erudito en lenguas). Fue profesor de sánscrito, arameo, griego y latín, y hablaba diez lenguas modernas. Su abuelo, Alexandre Székely, fue el eminente poeta y obispo unitario de Cluj. También es descendiente de Csoma de Körös, el transilvano que compiló el primer diccionario inglés-tibetano. Además de traducir textos seleccionados de los Rollos del Mar Muerto, Edmond B. Székely pasó la mitad de la década de 1920 recluido en los Archivos Secretos del Vaticano. Allí, como resultado de una paciencia ilimitada, una erudición impecable y una intuición infalible, descubrió y tradujo los rollos arameos conocidos hoy como los evangelios esenios.

El primer libro de la*Evangelio esenio de la paz*, publicado en 1934, ha vendido más de cinco millones de copias sin publicidad comercial y ha sido traducido a veintiséis idiomas. Libro dos,*Los libros desconocidos de los esenios*y libro tres*Los rollos perdidos de la hermandad esenia* fueron publicados casi cincuenta años después. Libro cuatro,*Las enseñanzas de los elegidos*, del que se extrae lo siguiente, fue publicado póstumamente en 1981 según los deseos del Dr. Székely. Representan un fragmento más del manuscrito completo que existe en arameo en los Archivos Secretos del Vaticano y en eslavo antiguo en la Biblioteca Real de los Habsburgo en Austria. El estilo poético de las traducciones hace realidad las palabras exquisitamente hermosas de Jesús y los Ancianos de la Hermandad Esenia. El capítulo citado desde aquí se llama*""El regalo de la humilde hierba".* Algunos de los otros capítulos son:*Las Comuniones Esenias, La Séptuple Paz, Las Santas Corrientes de Vida, Luz y Sonido. El*

Sociedad Biogénica Internacional,[10]fundada en 1928 por el Dr. Székely con el autor ganador del Premio Nobel Romain Rolland, sobrevive hoy.

Székely quedó tan cautivado por la reverencia que Jesús y otros dedicaban a la hierba que alentó su uso a lo largo de sus enseñanzas. Durante su vida, sus talleres siempre estuvieron adornados por la presencia de macetas de pasto para “cargar” el ambiente para el aprendizaje. Las llamó “baterías biogénicas”. Los estudiantes los sostendrían para absorber sus propiedades curativas, restauradoras y vivificantes. El siguiente texto extraído revela algunas de las razones.

Extracto: Libro Esenio del Evangelio de la Paz
IV

por Edmond Bordeaux Székely

Hablando del ángel de
aire, agua y sol a su ronda
de Hermanos Elegidos
de él habló Jesús:

“Pero de todos estos, y más, el regalo más preciado de vuestra Madre Tierra es la hierba bajo vuestros pies, incluso esa hierba que pisáis sin pensar. Humilde y manso es el ángel de la Tierra, pues no tiene alas para volar, ni rayos dorados de luz para atravesar la niebla. Pero grande es su fuerza y vasto es su dominio, porque ella cubre la tierra con su poder, y sin ella los Hijos de los Hombres ya no existirían, porque ningún hombre puede vivir sin la hierba, los árboles y las plantas de la Madre Tierra. . Y estos son los regalos del ángel de la Tierra a los Hijos de los Hombres.

“Aquí está el secreto, Hijos de la Luz; aquí en la humilde hierba. Aquí está el lugar de encuentro de la Madre Terrenal y el Padre Celestial; aquí está el

Corriente de Vida que dio origen a toda la creación.

“He aquí, Hijos de la Luz, la humilde hierba. Mirad dónde están contenidos todos los ángeles de la Madre Terrenal y del Padre Celestial. ...Porque en la hierba están todos los ángeles. Aquí está el ángel del Sol, aquí en el brillo del color verde de las briznas de trigo. Porque nadie puede mirar el sol cuando está alto en el cielo, porque los ojos del Hijo del Hombre están cegados por su luz radiante. Y es por esto que el ángel del Sol vuelve verde todo aquello a lo que da vida, para que el Hijo del Hombre mire las muchas y diversas tonalidades de verde y encuentre en ellos fuerza y consuelo. En verdad os digo, todo lo que es verde y con vida tiene dentro de sí el poder del Ángel del Sol, incluso estas tiernas briznas de trigo tierno.

“Y así el ángel del Agua bendice la hierba, porque en verdad os digo que hay más ángel del Agua dentro de la hierba que cualquiera de los otros ángeles de la Madre Tierra...

“Sepan también que el ángel del Aire está dentro de la hierba, porque todo lo que está vivo y es verde es el hogar del ángel del Aire. Acerca tu rostro a la hierba, respira profundamente y deja que el ángel del Aire entre profundamente en tu cuerpo. Porque ella habita en la hierba, como la encina en la bellota, y como el pez en el mar.

“Es el ángel de la Vida que fluye a través de las briznas de hierba hacia el cuerpo del Hijo de la luz, sacudiéndolo con su poder. Porque la hierba es Vida y el Hijo de la Luz es Vida, y la Vida fluye entre el Hijo de la Luz y las briznas de hierba, formando un puente hacia la Sagrada Corriente de Luz que dio origen a toda la creación....

“La Madre Tierra es ella quien sustenta nuestros cuerpos, porque de ella nacemos y en ella tenemos nuestra vida. Ella también nos proporciona alimento en las mismas briznas de hierba que tocamos con las manos. Porque en verdad os digo que el trigo no sólo como pan puede alimentarnos. También podemos comer las tiernas briznas de hierba. Para que la fuerza de la Madre Tierra entre en nosotros. Pero masticad bien las briznas, porque el Hijo del Hombre tiene dientes diferentes a los de las bestias, y sólo cuando masticamos bien las briznas de hierba puede el ángel del Agua entrar en nuestra sangre y darnos fuerzas. Comed, entonces, Hijos de la Luz, de esta hierba más perfecta de la mesa de nuestra Madre Terrenal, para que vuestros días sean largos sobre la tierra, porque tales encuentran favor a los ojos de Dios.

“En verdad os digo, el ángel del Poder entra en vosotros cuando tocáis la Corriente de Vida a través de las briznas de hierba. Porque el ángel del Poder es como una luz brillante que rodea a todo ser viviente, así como la luna llena está rodeada de anillos de resplandor y como la niebla se eleva desde los campos cuando el sol sube en el cielo...

“Toca, entonces, las briznas de hierba y siente cómo el ángel del Poder entra en la punta de tus dedos, fluye hacia arriba a través de tu cuerpo y te sacude hasta hacerte temblar de asombro y asombro.

“Sepan, también, que el ángel del Amor está presente en las briznas de hierba, porque el amor está en el dar, y grande es el amor dado a los Hijos de la Luz por las tiernas briznas de hierba. Porque en verdad os digo, la Corriente de la Vida corre por todo ser viviente, y todo lo que vive, se baña en la Santa Corriente de la Vida. Y cuando el Hijo de la Luz toca con amor las briznas de hierba, así las briznas de hierba le devuelven su amor y le conducen a la Corriente de la Vida, donde podrá encontrar la vida eterna...

“Toquen las briznas de hierba, Hijos de la Luz, y toquen al ángel de la vida Eterna. Porque si miras con los ojos del espíritu, verás verdaderamente que la hierba es eterna. Ahora es joven y tierno, con el brillo del recién nacido. Pronto será alto y gracioso, como el árbol joven con sus primeros frutos. Entonces amarilleará con la edad e inclinará la cabeza con paciencia, como yace el campo después de la cosecha. Finalmente, se marchitará... pero no muere, porque las hojas marrones regresan al ángel de la Tierra, y ella sostiene la planta en sus brazos y le pide que duerma, y todos los ángeles trabajan dentro de las hojas marchitas y lo miran. , son transformados y no mueren sino que resucitan con otra apariencia. Y así los Hijos de la Luz nunca ven la muerte, sino que se encuentran transformados y resucitados a la Vida eterna.

“Y así el ángel del Trabajo nunca duerme, sino que envía las raíces del trigo profundamente al ángel de la Tierra, para que los brotes de tierno verde venzan la muerte y el reino de Satanás. Porque la vida es movimiento y el ángel del trabajo nunca está quieto... Toca las briznas de hierba y con ello toca la Corriente de la Vida. Allí encontraréis la Paz, la Paz construida con el poder de todos los ángeles. Aun así con esa Paz los rayos de la Luz Santa expulsarán toda oscuridad.

“Cuando los Hijos de la Luz sean uno con la Corriente de la Vida, entonces el poder de las briznas de hierba los guiará al reino eterno del Padre Celestial. Y conoceréis más de esos misterios que aún no es tiempo de que oigáis. Porque hay otras Corrientes Sagradas en los reinos eternos; En verdad os digo que los reinos celestiales son atravesados una y otra vez por corrientes de luz dorada, arqueándose mucho más allá de la cúpula del cielo y sin fin. Y los Hijos de la Luz viajarán por estas corrientes para siempre, sin conocer la muerte, guiados por el amor eterno del Padre Celestial. Y en verdad os digo, todos estos misterios están contenidos en la humilde hierba, cuando la tocáis con ternura y abrís vuestro corazón al ángel de la Vida interior.

“...Porque así fueron enseñados vuestros padres en la antigüedad, incluso nuestro Padre Enoc. Id ahora y la paz sea con vosotros”.[11]

La hierba es el perdón de la naturaleza.

Poema de John J. Ingalls, 1898[12]

La hierba es el perdón de la naturaleza. Tumbados al sol entre ranúnculos, margaritas y dientes de león de mayo, nuestros primeros recuerdos son de hierba. La hierba es el perdón de la naturaleza, su constante bendición.

. . . . Sus tenaces fibras mantienen la tierra en su lugar e impiden su soluble. componentes se laven en el mar desolado. Invade la soledad de los desiertos, sube las laderas inaccesibles y los imponentes pináculos de las montañas, modifica los climas y determina la historia, el carácter y el destino de las naciones. Discreto y paciente, tiene un vigor y una agresividad inmortales.

Desterrado de las calles y de los campos, aguarda el momento de regresar, y cuando la vigilancia se relaja o la dinastía ha perecido, retoma silenciosamente el trono del que fue expulsado, pero del que nunca abdicó. No tiene ningún blasón de flores para encantar los sentidos con fragancia o esplendor, pero su tono hogareño es más encantador que el lirio o el

la rosa. No da frutos ni en la tierra ni en el aire y, sin embargo, si su cosecha fracasara durante un solo año, el hambre despoblaría el mundo.

Jeremías 14/6:	“Les fallaron los ojos porque no había pasto”.
Isaías 40/6:	“Toda carne es hierba y su belleza es como las flores del campo”.

Los pioneros

Charles Franklin Schnabel El padre de la hierba de trigo

15 libras. de pasto de trigo tiene el mismo valor nutricional general que 350 libras de hortalizas comunes. Ni siquiera hemos arañado la superficie de lo que

La hierba puede significar para el hombre en el futuro..[1]

— Charles F. Schnabel

El 31 de julio de 1930 fue un día importante en la historia de los alimentos a base de hierbas. Ese día, Charles F. Schnabel obtuvo 126 huevos de 106 gallinas. Cualquiera que sepa sobre pollos le dirá que esos son resultados fenomenales. Para hacerlo aún más complicado, las gallinas estaban enfermas y moribundas cuando Schnabel las consiguió. Sólo los tomó para salvarlos del exterminio. ¿Qué tiene esto que ver con la hierba? Para restaurar su salud, Schnabel los alimentó con una mezcla de hierbas y verduras tiernas de avena recién cortadas. Sus milagrosos resultados lo inspiraron a probarlo él mismo. Secaba las verduras tiernas en su estufa de leña, las pulverizaba y las añadía a las comidas de su familia. Tenía una familia numerosa y todos, incluidos familiares y vecinos, comían hierba de Schnabel. Hasta el día de hoy, su hija aún recuerda el olor a pasto seco que llenaba

toda la casa. Así fue el inicio del consumo humano de hierba en los tiempos modernos. A partir de ese momento, el hombre ha consumido continuamente pastos jóvenes. Las empresas comerciales, gracias a Schnabel, han producido y envasado pastos jóvenes. Este fue el comienzo y este fue el hombre que lo inició.

Schnabel era un químico agrícola. Se especializó en fertilidad del suelo, alimentación animal e investigación de proteínas. En la década de 1920 trabajó para Standard Milling Company y el Departamento de Agricultura de Kansas. Entonces, cuando llegó la depresión y lo despidieron en 1930, tuvo el tiempo y las habilidades para cuidar a las gallinas moribundas hasta que recuperaran la salud. La primavera siguiente repitió sus pruebas con las gallinas. Una vez más, los resultados fueron sorprendentes. La producción de huevos se duplicó. Los huevos tenían cáscaras más fuertes y los polluelos recién nacidos estaban libres de enfermedades comunes. Incluso un niño podría ver la diferencia en sus plumas. Las gallinas que comían pasto promediaron una productividad del 89%, mientras que las gallinas alfalfa promediaron una productividad del 40%. Estas gallinas recibieron la misma ración de puré y cereales que las demás, pero con alfalfa añadida en lugar de pasto.

Nunca nadie había oído hablar de una productividad tan alta y constante. No solo eso, la tasa de mortalidad de las gallinas de alfalfa era diez veces mayor que la de las gallinas de pasto. En el laboratorio descubrió por qué: “Lo más sorprendente fue el aspecto de sus hígados, que eran de color caoba oscuro y la superficie brillaba como un espejo. Las gallinas alimentadas con alfalfa tenían hígados de color tostado claro. Estos cambios hepáticos causados por la buena hierba son demasiado obvios para no tenerlos alguna conexión con la prevención de enfermedades degenerativas”.[2]

Schnabel sabía que había algo realmente potente en la hierba joven e inmediatamente comenzó a promover su descubrimiento entre las fábricas de piensos, los químicos y la industria alimentaria. En los años siguientes, vio confirmados sus experimentos en el laboratorio con pollos, pavos, ratas, conejos y cobayas. Los químicos investigadores de las principales universidades identificaron todas las vitaminas conocidas en el pasto (excepto la vitamina D), incluida la vitamina K recientemente descubierta y nutrientes sin nombre conocidos como "factores del jugo de pasto".*(Ver capítulo Nutrición)*Su descubrimiento de la “etapa de unión” o el momento ideal para cosechar pasto para una nutrición máxima fue aprobado para patentes por la Oficina de Patentes de EE. UU. Grandes corporaciones como Quaker Oats y American Dairies Incorporated invirtieron millones de dólares en nuevas investigaciones y en la producción de productos para animales y humanos. Universidad Rockhurst

le otorgó un Doctorado Honoris Causa en Ciencias por sus servicios a la humanidad. Los panaderos elaboraban panes enriquecidos con pasto; la AMA aprobó la hierba como "alimento" y en 1940, apenas diez años después de que sus gallinas enfermas se recuperaran, se vendían latas de hierba del Dr. Schnabel en las principales farmacias de Estados Unidos y Canadá.

SEMANA DE NEGOCIOS

8 de junio de 1940

HIERBA, PERO NO HENO

Carniceros, panaderos, agricultores y procesadores de casi todos los tipos de productos alimenticios han estado encontrando pastos verdes bajo el creciente árbol de vitaminas. Y, como todo el mundo ya debe saber, los pastos verdes ya no son figurativos, ya que la hierba misma ha alcanzado la dignidad de un alimento saludable.

Cerograss y Cerophyl (los nombres comerciales de los cereales deshidratados) han recibido tal cantidad de publicidad no solicitada que, con novedad o sin ella, las empresas se están dando cuenta.

Sin embargo, en última instancia, el éxito comercial de su hierba duraría poco. Cerophyl Laboratories de Kansas City, Missouri era la empresa formada por Quaker Oats y American Dairies para la venta de pasto de cereal joven para consumo humano como suplemento nutricional de farmacia y como alimento para ganado y aves de corral. El nombre era una abreviatura de clorofila de los cereales. Green Melk Company, Ltd. era su contraparte canadiense con sede en Guelph, Ontario. Más de 100 personas estaban empleadas en Kansas City. Pero el fin de la Segunda Guerra Mundial creó una euforia materialista generalizada que diluyó el énfasis público en la nutrición personal. Quaker Oats abandonó y en 1945 Schnabel buscaba nuevas asociaciones. Desafortunadamente, se requiere la influencia financiera y de marketing de las grandes corporaciones para mantener un producto en el ámbito nacional y Schnabel nunca replicó ese éxito comercial.

A pesar de la exitosa distribución masiva de hierba, Schnabel no ganó mucho dinero. No estaba en esto por el dinero. Su objetivo era eliminar el hambre y la desnutrición y creía que la hierba podía hacerlo. Su plan proponía un sistema de 4 partes: 1. El suelo debe ser recuperado y enriquecido. 2. Un

Una red de agricultores de pasto nutritivo cultivaría pasto con un 40% de proteína con mayores ganancias que otros cultivos. 3. Surgiría una nueva industria para procesar, deshidratar, embotellar y distribuir adecuadamente el pasto. 4. Los consumidores se beneficiarían de una fuente concentrada de vitaminas naturalmente equilibrada y de bajo coste. Schnabel hizo cálculos exhaustivos sobre cuántos agricultores se necesitarían, cuántos acres y el costo por entrega de esos nutrientes con pasto en comparación con otros alimentos. Sostuvo que el pasto con alto contenido de proteínas (40%) era el cultivo más rentable que un agricultor podía cultivar en función de su valor de mercado como fertilizante, alimento para animales y suplemento nutricional humano.

Pan de Hierba. Sigue siendo fuerte

Zinsmaster Baking Co. puso el pan de color esmeralda en el mercado en octubre e informó que las ventas de la primera semana fueron las mejores jamás registradas por la empresa para cualquier producto nuevo. Este pan contiene prácticamente todas las vitaminas conocidas excepto la D, con un alfabeto completo de aquellas no descubiertas en su factor de jugo de hierba. El pan se ofreció por primera vez en Duluth, donde corrió como la pólvora. El polvo, también llamado Meadow-Kist, lo fabrica Doughboy Mills, Inc. y también se empaqueta como artículo de farmacia.

—Semana comercial 1/2/1941

LA ESTRELLA DE LA CIUDAD DE KANSAS

KANSAS CITY, 8 DE ABRIL DE 1940—LUNES

PASTA TU CAMINO HACIA LA SALUD

LOS QUÍMICOS Y EL PERSONAL PROSPERAN
HIERBA EN POLVO

Los nuevos alimentos tienen más vitaminas que
el alfabeto tiene letras

Fortalecidos física y profesionalmente con pasto, tres químicos de Kansas City partieron hoy hacia Cincinnati para decirle a la convención de la Sociedad Química Estadounidense que el pasto es el mejor alimento del hombre. La hierba está tan llena de vitaminas que el alfabeto no tiene suficientes letras para nombrarlas todas. Cuatro años de experimentación en los laboratorios de Cerophyl convencieron a Charles Schnabel, Dick Graham y George Kohler de ello.

Los químicos dicen que la hierba es el mejor alimento del hombre (I–r). Dr. WR Graham, CF Schnabel y GO Kohler.

Mientras tanto, desde hace muchos meses los tres químicos comen hierba y desde hace varias semanas todo el personal del laboratorio, formado por dieciocho personas, almuerza con hierba. La hierba en polvo se pone en guisos, galletas, muffins, macarrones, fideos e incluso barras de chocolate. Un ataque de probeta de 3 años reveló que la hierba contiene casi todas las vitaminas excepto la D, que

normalmente se suministra a los animales que comen pasto mediante la luz del sol. Un desfile de vitaminas apareció en la hierba. Luego estaba el "factor del jugo de hierba" que explica algunos valores alimentarios que las vitaminas no habían incluido. Recientemente se descubrió que la vitamina K de los productos a base de hierbas tiene poderes para congelar la sangre y se está utilizando con fines médicos. El artículo que el Dr. Kohler leerá el miércoles en la convención química afirmará que la hierba contiene vitaminas en cantidades mucho más ricas que las frutas y verduras. Un obstetra de Kansas City que utilizó los polvos en el tratamiento de casos de enfermedades femeninas informó favorablemente sobre los efectos. En la clínica Mayo, grupos de pasantes han utilizado el polvo en experimentos. El Dr. Graham cree que el polvo de pasto como fortificación de la dieta humana está definitivamente demostrado y puede significar una nueva forma económica de permitirse una mejor nutrición.

¿Cuál es el legado de Schnabel? Si bien tuvo mucho éxito, también tuvo muchas luchas. Era difícil predicar ideas tan elevadas como poner fin al hambre y al hambre oculta ante un público de la posguerra y la posdepresión que estaba empeñado en el consumismo. Schnabel hizo varias presentaciones ante la Sociedad Química Estadounidense, pero no era escritor. No hay libros suyos y los pocos artículos y folletos que escribió se publicaron principalmente en pequeñas revistas agrícolas y nutricionales o en periódicos regionales. Prácticamente no alcanzó fama, y su nombre se perdió detrás de las corporaciones que produjeron sus ideas o de los científicos que publicaron las investigaciones sobre ellas. Pero el legado de su vida es cuádruple.

En primer lugar, inspiró un conjunto de investigaciones científicas sobre el césped que no tuvieron precedentes hasta la década de 1980. En esto, Schnabel contó con la gran ayuda de su colega George Kohler. Kohler era bioquímico en la Facultad de Agricultura de la Universidad de Wisconsin, Madison. Junto con Conrad A. Elvehjem y EB Hart, fueron el grupo más activo que demostró el valor alimenticio de los cereales en las décadas de 1930 y 1940. Este era un laboratorio prestigioso. Produjo el descubrimiento de la niacina (vitamina B3) por Elvehjem en 1936, que previene la enfermedad carencial pelagra. Lo más significativo de su investigación fue el descubrimiento del "factor del jugo de la hierba", que indicaba que los poderes de la hierba para mejorar la salud eran distintos de cualquier otro conocido.

vitaminas. Kohler quedó tan impresionado por la potencia del césped joven que se mudó a Kansas City y trabajó con Schnabel durante varios años.

En segundo lugar, Schnabel descubrió y patentó la teoría de las uniones. No bastaba con comer hierba. Los secretos de los poderes nutricionales y curativos de la hierba tienen mucho que ver con el momento oportuno. Señaló el momento exacto en que el pasto alcanzó su pico nutricional. Demostró que si se cortaba una semana antes o una semana después, sólo tenía una fracción de su proteína. "Mi única pista fue que las gallinas se negaron a comer la hierba más vieja". Esto fue posteriormente comprobado científicamente por Kohler.

En tercer lugar, Schnabel destacó fuertemente la necesidad de una agricultura “orgánica” en una época en la que el término ni siquiera se utilizaba. Su objetivo era cultivar pasto con un 40% de proteína. Encontró un 45% de pasto proteico en una granja bien abonada y produjo entre un 30% y un 40% de pasto de avena proteico en su propia propiedad. Pero el suelo de la mayoría de los agricultores era inadecuado para producir algo más que entre un 10% y un 20% de proteína. Schnabel impulsó el uso de cáscaras de huevo, algas, estiércol, hojas de otoño y fibras de pasto recicladas para enriquecer el suelo. Si no está en el suelo, no está en el vegetal. Comprendió el valor de los minerales y los oligoelementos en un momento en que la agricultura estaba recurriendo a los productos químicos como solución a la disminución del rendimiento de los cultivos. “La fertilidad del suelo es como dinero en el banco. Para prosperar, un agricultor debe Devuelve más de lo que saca”.[3]

Aunque nunca repitió el éxito de la distribución en el mercado masivo logrado entre 1940 y 1945, su legado final es el hecho de que los cereales jóvenes de avena, cebada, trigo y centeno se siguen cortando en la etapa de unión y vendiéndose como suplementos nutricionales, setenta años después de su descubrimiento. Todos los productores de cereales que existen hoy en día fueron, directa o indirectamente, generados por los esfuerzos del Dr. Charles F. Schnabel.

JAMARevista del americano Asociación Médica

Consejo de Alimentos

ALIMENTOS ACEPTADOS

LOS SIGUIENTES PRODUCTOS HAN SIDO ACEPTADOS POR EL CONSEJO DE ALIMENTOS DE LA ASOCIACIÓN MÉDICA AMERICANA Y ESTARÁN INCLUIDOS EN EL LIBRO DE ALIMENTOS ACEPTADOS QUE SE PUBLICARÁ. —FRANKLIN C. BING, SECRETARIO, 1939

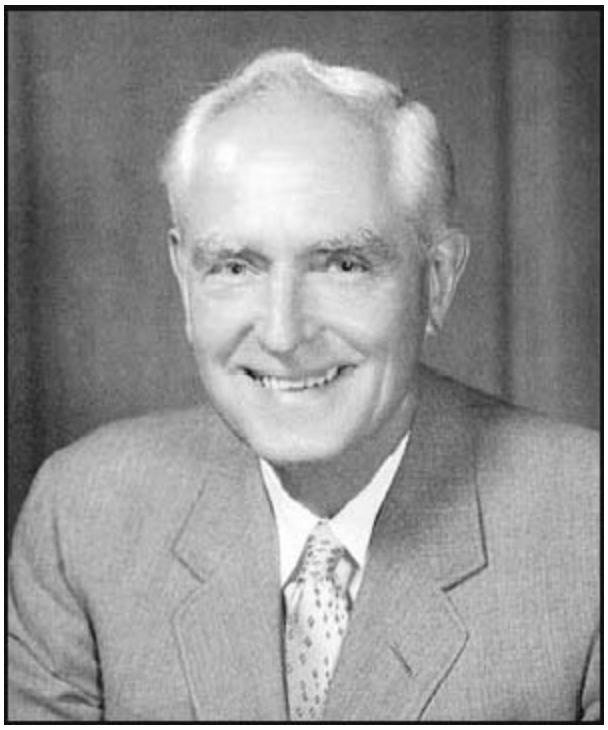
CEROFILO

Fabricante.—Cerophyl Laboratories (División de American Dairies, Inc.), Kansas City, MO *Descripción*.—Mezcla seca en polvo de hojas tiernas de trigo, avena y cebada, seleccionadas y mezcladas para mantener la potencia vitamínica mínima declarada en la etiqueta del paquete. *Fabricar*.—Los cereales se cultivan en suelos fertilizados para producir plantas de alto contenido de minerales y vitaminas. Las hojas jóvenes de rápido crecimiento se cosechan justo antes de unirse mediante maquinaria especialmente diseñada para evitar que las hojas entren en contacto con el suelo después del corte. No se utilizan materiales tóxicos en aerosol. El método de cultivo excluye la contaminación con malas hierbas. Las hojas recién cosechadas se cortan inmediatamente en trozos cortos y se deshidratan. Los gases de combustión calientes con un contenido mínimo de oxígeno se extraen de un horno de gas a través de la cámara de secado a una temperatura inicial de entre aproximadamente 800 y 900 C. La alta temperatura inicial, que reduce rápidamente la evaporación de la humedad de la hierba, sirve como un flash. Pasteurización de la superficie de las hojas. Todo el proceso de secado requiere aproximadamente sesenta segundos. El material seco sale de la secadora a una temperatura de aproximadamente 120°C. Las hojas deshidratadas se limpian mecánicamente, se pulverizan y se almacenan a -18°C. Y envasado en latas herméticamente cerradas bajo nitrógeno.

La nueva forma de alimentar a las personas es cultivar y procesar pasto con un 40% de proteína. La hierba es la fuente comercial de vitaminas y minerales más barata del mundo, tanto para el hombre como para los animales. La producción de pastos con alto contenido proteico permitirá desarrollar la tierra más rápidamente y al mismo tiempo generará mayores ganancias netas que cualquier otro cultivo que se pueda cultivar. El hambre no tiene por qué serlo. Se ha encontrado una manera de erradicar el hambre de la Tierra. Se puede realizar con una fracción del terreno en cultivo. No se necesitan nuevas fronteras. Cada nación ahora puede producir los alimentos que necesita.
4,5

— Charles F. Schnabel

Hierros VE



En 1900, Estados Unidos ocupaba el primer lugar en materia de salud entre un total de 93 naciones civilizadas. En 1920 estábamos en segundo lugar. En 1978 habíamos caído al puesto 79. Más de 1 muesca por año. Piénselo, la nación más rica en riqueza, conocimiento, hospitales, médicos y enfermeras, pero casi al final en salud, todo en 82 años. Sin embargo, en 1920 no teníamos vitaminas. Una vitamina significa un aminoácido vivo. Hoy en día, el negocio de las vitaminas es una industria de miles de millones de dólares y nuestra salud ha empeorado constantemente. Entonces, ¿de qué sirven las vitaminas muertas? ¡Piénsalo bien! ¡Sólo la VIDA engendra VIDA! Sólo la VIDA sustenta la VIDA y sólo las vitaminas vivas nos salvarán. Así es GreenLife.

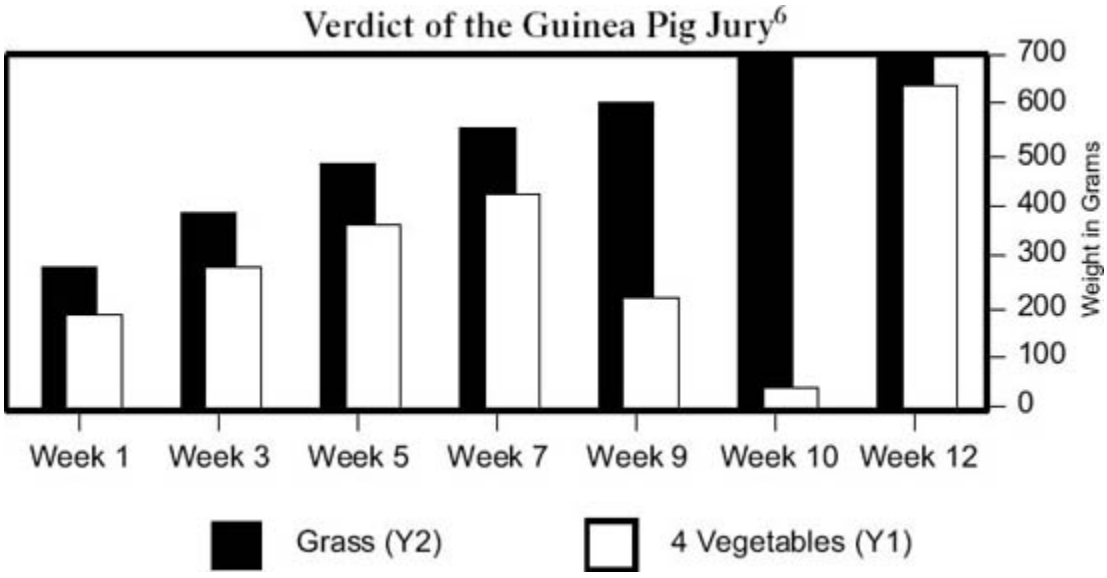
— Hierros VE

V. Earl Irons nació en 1895 y creció hasta convertirse en uno de los originales pioneros de la industria de alimentos naturales. Es más famoso por su creencia en la limpieza intestinal y fue el primero en utilizar semillas de psyllium y bentonita como agentes de limpieza intestinal. La empresa que fundó en 1946 todavía fabrica sus productos de limpieza Sonné's, Vit-Ra-Tox y Springreen. Como muchos de los héroes analizados en este capítulo, Irons sufrió una enfermedad debilitante que cambió su vida. A los 40 años, sufrió una grave enfermedad artrítica conocida como espondilitis anquilosante. Desesperado, el

Recurrió a soluciones naturales. Atribuyó su régimen de desintoxicación al restablecimiento exitoso de su salud y procedió a promover estos principios por el resto de su vida.

Irons no era un granjero. Se graduó en Yale en 1919 y vivió en Boston la mayor parte de su vida. Pero el Dr. Royal Lee, fundador de la famosa compañía de suplementos Standard Process, trajo a Irons a Kansas City y le presentó los maravillosos beneficios nutricionales y desintoxicantes de la hierba. Comenzó comprando tabletas y polvo de pasto de Cerophyl y los agregó a su línea de limpiadores intestinales que estableció en 1946. Impresionado con el poder de los alimentos a base de pasto, abrió una oficina en el mismo edificio en Kansas City donde tenía su sede Cerophyl. y Schnabel y Kohler trabajaron. Finalmente compró una de las antiguas granjas de Schnabel y empezó a cultivar y envasar sus propios productos de cereales y hierba. él lo nombró *vidaverde*.

Irons secó al vacío su jugo de hierba hasta convertirlo en polvo a baja temperatura para evitar el uso de aditivos "portadores". Creía en el “jugo” en polvo en lugar de la hierba entera deshidratada porque la celulosa es indigerible. "No tenemos dos estómagos como las vacas". Después de vencer una enfermedad debilitante de la mediana edad, Irons terminó formando una segunda familia a la edad de 72 años, tuvo su último hijo a los 80 y, a los 86, trasladó toda su granja de pasto, que incluía el equivalente a 114 vagones de carga en tractores. camiones y equipos. Murió en 1993, poco antes de cumplir 99 años. Su empresa, una de las más antiguas de la industria de la nutrición, todavía tiene oficinas en Kansas City y es el productor de productos herbáceos más antiguo del mundo.*(Ver: Empresas)*



6*Observe que incluso cuando se alimentaron a los conejillos de indias con cuatro de nuestras mejores verduras (espinacas, zanahoria, repollo y lechuga), el crecimiento fue errático y los cerdos comenzaron a fallar rápidamente después de la séptima semana. para salvar su vida, se añadió a su dieta pasto de cereal deshidratado (11th semana) y en menos de una semana, la tendencia se revirtió y se produjo un crecimiento rápido y constante. Los experimentos demuestran de manera concluyente que, si bien otros alimentos son buenos, las hierbas por sí solas son el alimento completo y contienen todos los elementos necesarios para sustentar la vida.*.

— Hierros VE

La historia de Ann Wigmore

Photo by Michael Parman

Veo un mundo sin enfermedades... un mundo en completa armonía y en perfecta Equilibrio físico, mental y espiritual siguiendo las leyes de causa de la naturaleza. y efecto.

—Ann Wigmore

A pesar de nuestra historia de amor por los cereales y la abundancia mundial de pastos, ninguna cultura ha cultivado el consumo de jugo de pastos hasta la segunda mitad del siglo XX. El consumo popular de jugo de pasto de trigo recién exprimido se debe en gran medida a los esfuerzos y el genio de una mujer, Ann Wigmore.

La enfermedad y la adversidad conducen a la innovación

Ann Wigmore, nacida en Lituania en 1909, tuvo unos comienzos difíciles. Ella empezó naciendo prematuramente. Luego fue abandonada porque era un bebé enfermizo y una carga para sus padres que buscaban una nueva vida en Estados Unidos. Su abuela, una naturalista autodidacta, rescató y devolvió a Ann su salud normal. Aprendió mucho sobre curación viendo a su abuela curar a soldados heridos de la Primera Guerra Mundial con hierbas y malezas. Pero a los 16 años todavía no había ido a la escuela y ¡ni siquiera podía escribir su nombre! A instancias de su abuela, se fue a Estados Unidos para recibir una educación adecuada y reunirse con sus padres separados. Ella quería que le fuera bien en Estados Unidos.

y adoptó el estilo de vida estadounidense, incluida una dieta típica estadounidense. Luego, un terrible accidente automovilístico le destrozó ambas piernas. Comenzó la gangrena y los médicos recomendaron la amputación. Ella se negó e incluso en contra de los deseos de su propio padre, fue enviada a casa. “Mi regreso a casa no fue feliz. Ni mi padre ni mi madre se acercaban a mí, y sólo con
Con la ayuda de mi tío podría encontrar algo para desayunar”.[7]

Ann sabía que había una manera mejor. Regresó a su anterior dieta “campesina” de verduras, cereales, semillas y verduras y recuperó su salud haciendo lo que vio hacer a su abuela. Recogió hierbas y verduras silvestres y las aplicó en sus pies. Esto no era la desesperación de una mente enferma, sino el resultado de las enseñanzas de su abuela sobre los poderes curativos de las hierbas y las malas hierbas. Ann desarrolló un apetito voraz por cualquier cosa verde. Mordisqueó la hierba y succionó su jugo. Se sentó durante horas bajo el cálido sol de verano, observando el anillo azul verdoso y la “muerte reptante” subiendo por sus piernas. Se acercaba el invierno. Ya no habría hierba fresca. ¿Qué hacer?

Le pedí a Dios dirección. Proporcionó una solución interesante. el uso de

¡Granos para cultivar verduras directamente en la cocina!

Un día, para su sorpresa, el perrito blanco que tanto amor y cariño le brindaba, empezó a lamerle las patas. ¡Ésta era la única parte de su cuerpo que él nunca tocaba! “Lo primero que pensé fue en la seguridad del animal. Impulsivamente levanté el brazo para apartarlo, cuando me vino a la mente el consejo de mi abuela: "Las criaturas guiadas por el instinto, abandonadas a sí mismas, no cometen errores". "

Ese cachorro fue el primer indicador de la recuperación de Ann. El descanso, el sol, las hierbas silvestres y los pastos cultivados en la cocina rejuvenecieron la salud de Ann. Ella sabía que no iba a morir. Los médicos informaron a su padre que aparentemente se encontraba fuera de peligro. "Esto lo enfureció, porque no podía aceptar que se había equivocado en su decisión de quitarme los pies". Pasaron varios meses antes de que sus pies sanaran por completo y regresara al hospital para un examen. Los médicos “no hicieron ningún comentario cuando las radiografías mostraron que los huesos se habían unido firmemente”, dijo Ann. Años más tarde, Ann Wigmore corrió en el maratón de Boston.

Ann probó sus pastos de interior con sus amigos animales. El trigo se convirtió en su pasto favorito porque los animales lo masticaban más y tenía un sabor dulce, fácil de encontrar y económico. Para ampliar sus estudios, incluso adoptó un mono enfermo y canceroso. Ann cuidó al mono hasta que recuperó la buena salud con técnicas creativas y recetas de alimentos vivos que incluyen: semillas germinadas, "yogur" de nueces y semillas fermentadas y rejuvelac, una bebida de trigo cultivado germinado. Estos, junto con el pasto de trigo, se convertirían más tarde en la piedra angular de su dieta Living Foods.

Aunque sabía que había tropezado con algo muy valioso, no tenía forma práctica de ponerlo a disposición del público. ¡La mayoría de la gente no se comería el jardín delantero sin importar lo enfermos que estuvieran! Tenía que haber una manera mejor. Luego, en una venta de garaje local, Ann tomó una vieja picadora de carne de hierro fundido por la posibilidad de que pudiera moler la hierba. Con pequeñas modificaciones, como la adición de un colador de acero inoxidable, este molinillo se convirtió en el primer exprimidor de pasto de trigo. Fue una verdadera innovación porque los exprimidores de verduras comerciales no podían eliminar en absoluto la fibra leñosa de la hierba. Esto hizo posible su programa mediante el cual cualquiera podía cultivar pasto en sus cocinas y extraer el jugo en sus hogares.

Ann comenzó a entregar jugo de pasto de trigo fresco a personas postradas en cama, enfermas y de edad avanzada en su vecindario de Boston. Luego, en 1958, convirtió una antigua mansión en Commonwealth Avenue en Boston en The*Instituto de Salud Hipócrates*. Se basó en el principio frecuentemente repetido de Hipócrates, el padre griego de la medicina moderna, quien junto con su juramento hipocrático, a menudo se parafrasea diciendo: "El cuerpo se cura a sí mismo. El médico es sólo un asistente de la naturaleza". La Dra. Ann, como la llamaban cariñosamente después de convertirse en doctora en Divinidad, creía que el cuerpo puede actuar como su propio médico si se le proporcionan las herramientas adecuadas: alimentos vivos. "Alimentos vivos para cuerpos vivos, alimentos muertos para cadáveres", dijo Ann.

Aunque la Dra. Ann no era ni comercializadora ni científica, el Instituto de Salud Hipócrates, situado en el corazón de Boston, atrajo a muchas celebridades e investigadores que ayudaron a dar testimonio de los poderes curativos de la hierba. Entre ellos se encontraban el Dr. Chiu-Nan Lai, el Dr. GH Earp Thomas, Renee Taylor, Dennis Weaver y Dick Gregory. Incluso Yoko Ono compró pasto de trigo para hacer jugo en su casa. Llegaba gente de todos los ámbitos de la vida y de todos los rincones del mundo, normalmente como "último recurso", con la esperanza de vencer el cáncer o alguna otra enfermedad degenerativa.

Vibrando con salud y vitalidad, Ann Wigmore está constantemente en fuga. Al acercarse a todos los que están abiertos a escuchar lo que ella tiene que decir, enfatiza que cualquiera puede vivir una vida más saludable, feliz y plena..

—Dennis Weaver, actor, 1984.[8]

Ann tuvo dos visitantes que fueron de gran ayuda para promocionar su trabajo. Uno era Viktoras Kulvinskas.*(ver pag. 35)*, quien ayudó a Ann a establecer el programa Hippocrates Health Living Foods, y la otra fue Eydie Mae Hunsberger. Eydie tenía cáncer de mama. Su cirujano le dijo: "Tiene un 80% de posibilidades de vivir un año y una esperanza de vida máxima de cinco años". Eydie eligió una tumorectomía que eliminó el tejido canceroso, pero se había extendido. Deprimida y asustada, miró a todas partes. Terminó en la puerta de la Dra. Ann en 1973. Después de dos semanas en el Programa Alimentos Vivos de la Dra. Ann, Eydie confiaba en que vencería el cáncer. Dos años después, sin rastros de cáncer en su cuerpo, escribió "*Cómo conquisté el cáncer Naturalmente*"[9]que tuvo mucho éxito y atrajo a muchas personas a la puerta de la Dra. Ann.

La Dra. Ann tiene una larga lista de historias y testimonios de invitados que mejoraron su salud con la ayuda del pasto de trigo. El pasto de trigo y su cebada hermana triticum, según testimonio, han ayudado a los huéspedes con dolencias como presión arterial alta, diabetes, obesidad, gastritis, úlceras de estómago, problemas de páncreas y hígado, asma, glaucoma, eczema, problemas de la piel, estreñimiento, hemorroides, diverticulitis, colitis. , fatiga, problemas femeninos, artritis, pie de atleta, anemia, mal aliento/olor corporal y quemaduras. Además, el pasto de trigo ha servido como un maravilloso primer auxilio para los ojos rojos, cera en los oídos, fosas nasales congestionadas, encías sangrantes, dolor de muelas, dolor de garganta e inflamación. membranas mucosas.[10,11]

Ann intentó informarle al gobierno de Estados Unidos sobre el pasto de trigo. Incluso fue a Washington. Pero el clima político y nutricional de los años 1970 era obstinadamente cerrado de mente. Tuvo una acogida mucho mejor en el extranjero. Ann visitó unos veinte países y lanzó programas de alimentos vivos en India, Suecia, Finlandia y Canadá. Ann aprendió que la enfermedad no tenía en cuenta todas las fronteras.

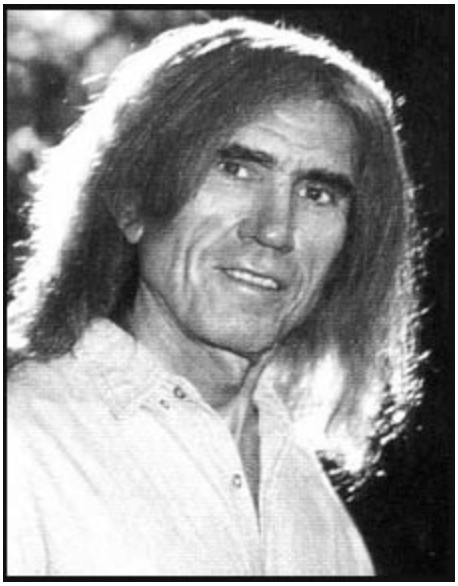
Hagamos un esfuerzo concertado para remediar los problemas globales corrigiendo el desequilibrio físico y mental en cada una de nuestras vidas... La industrialización de nuestra sociedad ha creado un estilo de vida artificial en el que los humanos se están alejando cada vez más de la verdades básicas inherentes a la naturaleza.[12]

En febrero de 1994, Ann Wigmore murió por inhalación de humo en un incendio nocturno que destruyó la casa en Boston del Instituto Hipócrates original. Tenía casi 85 años. Aunque ya falleció, su trabajo continúa gracias al esfuerzo de las muchas vidas que tocó. Su única clínica en Boston ahora tiene hijos en seis ubicaciones solo en los EE. UU. y otras en Australia, Suecia, Finlandia e India. Sus enseñanzas cambiaron la vida de millones. (*Ver Epílogo, In Memoriam*.)

Mi vida ha estado y sigue estando dedicada al bienestar de toda la humanidad..

—Ann Wigmore, 1909–1994

Viktorás Kulvinskas



El jugo de pasto de trigo es el néctar del rejuvenecimiento, el plasma de la juventud, la sangre de toda vida. Los elementos que faltan en las células de tu cuerpo — Se pueden obtener especialmente enzimas, vitaminas, hormonas y ácidos nucleicos a través de esta transfusión diaria de luz solar verde..

— Rev. Viktoras Kulvinskas

Llegó del Instituto de Tecnología de Massachusetts. Fue matemático y consultor informático en la Universidad de Harvard. Era joven, pero no bien. Comenzó a tomar algunas de las decisiones difíciles que muchos de nosotros nunca podremos tomar. Tomó su salud en sus propias manos. Dejó la Universidad; Le dio la espalda a una carrera exitosa y a toda la seguridad que conllevaba. Entró en la mansión de la Dra. Ann, resucitó su salud y en el proceso se convirtió en un "Gabriel" para la Dra. Ann y un arcángel para el movimiento de alimentos vivos.

Viktoras fue una bonanza de marketing para las enseñanzas de la Dra. Ann. Era el mejor misionero que cualquiera pudiera desear. En su segundo año allí, tomó el libro de la Dra. Ann, que en ese momento era una revista titulada*Sea su propio médico*, en un camión de reparto de Shiloh Farms y lo mostró en setenta tiendas naturistas. Su marketing de "gorila" duplicó la asistencia a su clínica de 3 a 6 a 6 a 12 estudiantes. Más tarde, publicó su manual new age más vendido, *Supervivencia en el siglo XXI*. Ese trabajo inspirado, una amalgama de arte, poesía, espiritualidad, nutrición y jardinería, sirvió para inspirar a toda una generación. Rápidamente se convirtió en un clásico. Este autor fue uno de los "niños" paralizados por su hechizo. Verdaderamente un libro de la década de 1970, encaja perfectamente con el tema de "sintonizar, encender y abandonar" de la época. Sólo que no tenía nada que ver con las drogas y sí con la curación personal y planetaria. Se rebeló contra la SAD (Standard American Diet) sin ninguna palabra de malicia. Condenó el MD (Dogma Médico) sin dureza ni ira. Y todo surgió de un esfuerzo de impresión muy "de base" (sin juego de palabras). El amor y la fuerza de su mensaje rápidamente ganaron seguidores y Viktoras se convirtió en un apóstol de la nueva era.

*Supervivencia en el siglo XXI*También fue uno de los primeros éxitos de la pequeña prensa. Viktoras llamó a su editorial O'Mango'd Press. Este nombre ilustra la creatividad y el espíritu alegre de Viktoras. Puede interpretarse como si se tratara de mangos o del Hombre/Dios. La primera interpretación se adapta perfectamente a una prensa crudista; el segundo es ideal para un espiritual

prensa filosófica. Su prensa es ambas cosas, y con este apodo articula el tema dual de su trabajo.

Hoy, Viktoras vive en la hermosa Hot Springs, Arkansas. Al momento de imprimir este libro, él está en su quincuagésimo octavo año y todavía está asumiendo proyectos importantes, incluido el nuevo*Santuario de toda vida*centro de retiro*(Ver recursos)*. Todavía cultiva pasto de trigo y cree en los alimentos crudos ricos en clorofila. Es un promotor clave del uso de algas verdiazules, otro alimento rico en superclorofila. En un día normal, Viktoras trabaja más tiempo, duerme menos horas y se cansa menos que sus colegas más jóvenes.

> *Si supieran, el uso de la hierba es el concepto más revolucionario introducido en la dieta de la sociedad... En cantidades terapéuticas, la hierba de trigo internaliza un máximo de clorofila verde y alimentos líquidos ricos en enzimas, para desintoxicar el organismo aumentando la eliminación de sustancias endurecidas. moco, ácidos cristalizados y materia fecal solidificada y en descomposición. Su alto contenido en enzimas ayuda a disolver los tumores. Es la forma más rápida y segura de eliminar los desechos internos y proporcionar un ambiente nutricional óptimo, para que la conciencia celular cósmica pueda reconstruir tu cuerpo..*
>
> — Rev. Viktoras Kulvinskas, MS., Supervivencia en el siglo XXI

Yoshihide Hagiwara

Estaba claro para mí... que las hojas de los cereales proporcionan lo más parecido que ofrece este planeta al alimento perfecto... Creo que el agotamiento constante de ese poder verde natural en la dieta humana, y su desplazamiento por otros nutrientes de dudoso valor, constituye la amenaza más grave de todas para la buena salud.

-Yoshihide Hagiwara

Casi al mismo tiempo que Ann Wigmore estaba experimentando con jugo de pasto de trigo, un farmacéutico y médico del otro lado del mundo comenzó a explorar el uso de pasto de cebada. Tanto la cebada como el trigo son miembros de la familia de los cereales triticum. Son semillas hermanas y hermanas. Se necesita una mirada de cerca para distinguirlos. Es más fácil ver las diferencias entre Wigmore y Hagiwara. Sus nacionalidades y antecedentes culturales serían suficientes. Pero Wigmore no tenía experiencia en marketing, ciencia, negocios o finanzas. Hagiwara se destacó en todos estos. A pesar de estas diferencias, hubo algunos puntos en común dramáticos. Ambos tuvieron infancias problemáticas y crisis de salud dramáticas. Pero lo más importante es que ambos creían fervientemente en el poder de la hierba.

Yoshihide Hagiwara tuvo un comienzo difícil. Sus padres no pudieron cuidar de él y lo entregaron, al igual que Wigmore. Y cuando su madre adoptiva desarrolló cáncer, lo envió a un orfanato. Sin embargo, el joven Hagiwara tuvo el coraje y la fuerza de carácter para salir adelante por su cuenta. Ingresó en la Academia Naval y, tras ser dado de baja, se matriculó en la Universidad para estudiar farmacología. Al graduarse en 1949, abrió una farmacia y comenzó a inventar diferentes fórmulas para sus clientes y vecinos, incluyendo preparados para la piel, los pies y el cabello. Algunos de estos todavía se venden hoy en Japón. Posteriormente volvería a estudiar, esta vez para convertirse en Doctor en Medicina.

En 1952, se mudó a Osaka y abrió una empresa de fabricación de medicamentos llamada Yamashiro Pharmaceutical Co. Ltd. Allí desarrolló y patentó más de 200 medicamentos y acumuló una plantilla de más de 700 personas. ¡Había creado la empresa farmacéutica más grande de Japón! A Hagiwara le encantaba tanto investigar que nunca dejó de trabajar en el laboratorio. Pero las largas jornadas, los malos hábitos alimenticios y de sueño, el estrés y el trabajo con sustancias químicas peligrosas como el mercurio pasaron factura a su salud. A los 38 años, su cabello se volvió gris, se le cayeron los dientes, su mente se nubló y ya no podía administrar una gran empresa. Se vio obligado a declararse en quiebra.

Hagiwara, siempre luchador, reunió la fuerza para resucitar su salud. Al igual que Ann Wigmore, estuvo influenciado por Hipócrates: “Una enfermedad debe curarse mediante los propios poderes del hombre”. También estudió a Shin-Huang-ti, el antiguo médico oriental que recopiló los fundamentos de la medicina china. Hizo un esfuerzo decidido y transformó completamente su dieta utilizando muchas hierbas chinas y verduras frescas. Recuperó su salud y una vez más dedicó sus energías a encontrar soluciones similares para otros. "Comencé una búsqueda personal de un alimento que promueva la buena salud al vitalizar el poder curativo del propio cuerpo".

La posición única de Hagiwara era que tenía la visión para los negocios, los recursos y el temple para ofrecer un producto pionero al mercado moderno. Era médico, farmacéutico, inventor y un experimentado hombre de negocios. Quizás el secreto del éxito de Hagiwara, y en sorprendente contraste con Wigmore, es que sabía que para que un producto tuviera éxito, tenía que ser sabroso y cómodo de usar.

Para encajar en el mundo moderno, tenía que ser fácil de adquirir, fácil de usar y estable durante un largo período de tiempo... Lo que quería era algo con una apariencia y forma modernas, una 'comida rápida' ideal.'[13]

Mientras que el enfoque de Wigmore era estimular a las personas a "ser su propio médico" y cultivar sus propios alimentos, Hagiwara quería darles una "comida rápida". Su sueño era hacer que los poderes curativos de los vegetales verdes fueran tan fáciles de consumir como el café instantáneo. Creía que el jugo de vegetales verdes era la mejor fuente de nutrición. Como científico, analizó 150 plantas verdes comestibles, entre ellas pamplina, áster, cenizo, trébol, kudzu, guisantes y acacias. Y al igual que Charles Schnabel y George Kohler antes que él, descubrió que los cereales (cebada, centeno, trigo y avena) tenían las cantidades más notables de ingredientes activos.

Incluso antes de dedicar sus esfuerzos exclusivamente a la hierba de cebada, Hagiwara estaba probando equipos de secado de tés de hierbas. Pensó que si podía deshidratar el té de hierbas chino y mantener sus beneficios medicinales, entonces los consumidores podrían utilizar estas maravillosas hierbas tan fácilmente como el café instantáneo. El inventor Hagiwara desarrolló y patentó con éxito un secador por aspersión que en sólo tres segundos convirtió el té de hierbas chino en polvo. Pidió dinero prestado a su familia y amigos y en 1971 fundó Japan Natural Foods Co. Ltd. Comenzaron comercializando hierbas chinas en polvo de alta calidad.

Hagiwara quería que los beneficios de los alimentos verdes fueran lo más fáciles de obtener. café instantáneo.

A continuación, centró sus esfuerzos en los cereales, pero las cosas no salieron bien. Los clientes no obtenían resultados. Se dio cuenta de que, aunque el café se seca por aspersión a 130 °F, lo que añade un aroma tostado, estaba demasiado caliente para los ingredientes activos de las hojas de cebada. Refinó la técnica para secarla a temperatura ambiente, pero el producto se volvió marrón. También hubo problemas con la cosecha y el cultivo. ¡Se volvió marrón simplemente sentado en el camión! Intentó congelar las hojas, pero eso inactivó los ingredientes medicinales. Al igual que VE Irons en 1951, Hagiwara se dio cuenta de que la mejor solución era la más cara: construir las instalaciones de producción cerca de los campos. Aunque esto aumentó los costos de producción, no se dejó intimidar. Estaba impulsado a perfeccionar el producto a cualquier precio y se negó a ceder. Sabía que las plantas debían cosecharse cuando tuvieran sólo entre 8 y 10 pulgadas de alto, ya que eso es

cuando contengan las cantidades máximas de ingredientes medicinales activos. Pero esto redujo el rendimiento del cultivo en un tercio con respecto a la cosecha de 16 a 18 pulgadas. A través de pruebas y tribulaciones, Hagiwara finalmente logró un polvo de jugo verde de cebada seco que mantuvo la integridad nutricional de la planta fresca.

En 1980, diez años después de su introducción en Japón, Hagiwara trajo su polvo de hojas de cebada verde a Estados Unidos. En 1990, hizo una importante inversión en la salud estadounidense y abrió una instalación de cultivo y procesamiento de 21 millones de dólares en California. Hagiwara es el mejor tipo de emprendedor: aquel que invierte sus ganancias en investigación. En 1981 creó la*Instituto de Salud Hagiwara*, que es hoy la principal fuente de información nutricional sobre las propiedades medicinales de las gramíneas. El hijo del Dr. Hagiwara, Hideaki Hagiwara Ph.D, continuando con el amor de su padre por la ciencia, es su director. Se han completado numerosos estudios científicos que evalúan las propiedades medicinales del extracto de jugo de hoja de cebada en colaboración con científicos de la Universidad de Tokio, la Universidad de California en Davis y la Universidad George Washington, Washington DC.*(Ver capítulo: Investigación)*. Esta investigación de los pastos en relación con la salud y la nutrición humanas es la más extensa hasta la fecha y posiblemente sea el legado más importante que nos deja Yoshihide Hagiwara.

> *Lo que estoy sugiriendo es que estas herramientas médicas han tenido el desafortunado efecto de corromper las actitudes hacia la salud. Esto ha llegado tan lejos, me temo que ahora mucha gente cree en las garantías médicas y tecnológicas de una buena salud, mientras poco a poco van dando asumir su responsabilidad personal por la buena salud de su cuerpo.*[14]
>
> -Yoshihide Hagiwara

En 1994, el Ministro de Salud y Bienestar de Japón otorgó a Yoshihide Hagiwara el Premio al Servicio Meritorio Médico y en Medicamentos por su desarrollo de las técnicas de extracción utilizadas para fabricar productos botánicos para personas y mascotas. Si bien Hagiwara es claramente un pionero en la industria de los alimentos naturales, también debería ser reconocido por unir el mundo de la medicina convencional y la farmacología con productos naturales. Ofrece respeto científico, reconocimiento y credibilidad al mundo de los alimentos naturales que pocos han logrado.

Nutrición

La hierba hace muchas cosas en la nutrición animal que no se pueden explicar.
explicado por su conocido contenido de vitaminas.

- Dr. Charles F. Schnabel

La hierba es más que la suma de sus partes

La industria de los suplementos vitamínicos está en auge. Los consumidores están ansiosos por tomar productos nutricionales como alternativa a los medicamentos. Esta es una tendencia bienvenida, pero ¿de dónde vienen los suplementos? Las plantas han sido la fuente de nuestras medicinas durante miles de años.*(Ver pag. 217)*. Nuestras drogas modernas son en gran medida réplicas sintéticas de factores nutricionales que se encuentran en las plantas: la aspirina, la penicilina, la quinina, todas provienen de la naturaleza. Dado que "nuestro alimento es nuestra medicina y nuestra medicina es nuestro alimento", como es famoso por decir Hipócrates, el padre de la medicina, entonces lógicamente debería seguirse que la mejor medicina es la comida integral y natural.

LA ESTRELLA DEL DOMINGO

Washington, DC

18 de octubre de 1942

La hierba va a la lista de la dieta

por Basil Gordon

"¡Por favor pasa la hierba!" Esta petición, que suena fantástica si se expresa en la mesa de hoy, puede con el tiempo convertirse en un comentario común en las mesas del futuro. Porque de todos los seres que crecen, los pastos contienen el mayor número y la mayor variedad de esos elementos vivificantes: las vitaminas. De hecho, dicen algunos entusiastas de las vitaminas, la hierba lo tiene todo y una brizna al día mantiene alejado al médico.

Incluso las primeras investigaciones de la década de 1930 identificaron los cereales jóvenes como alimentos completos. Se encontraron todos los nutrientes conocidos, incluidos otros.

otros no identificados llamados “factores del jugo de hierba”. Los conejillos de indias pierden peso y se debilitan con una dieta de vegetales mixtos, pero prosperan con pastos. Megadosis de suplementos vitamínicos pueden funcionar como medicamentos para estimular o mejorar la función biológica. Pero los nutrientes no viven en el vacío. Coexisten con muchos otros factores que mejoran y permiten su función. Una vez aislados, es posible que no funcionen tan bien. Albert Szent-Györgyi, el bioquímico premio Nobel que descubrió el ácido ascórbico, descubrió que la vitamina C natural era más terapéutica que el ácido ascórbico sintético, aunque eran químicamente idénticos. Cuando empezamos a añadir vitaminas aisladas de diferentes tipos a nuestra dieta, es como si el hombre intentara imitar a la naturaleza. Nutrición en cifras. ¿Cuántos miligramos de calcio en relación con el magnesio y magnesio en relación con el fósforo es el equilibrio perfecto? Un alimento integral es un conjunto complejo de miles de sustancias químicas. Exprimir fracciones aisladas de nutrientes disipa su magia. La hierba contiene cientos de vitaminas, minerales, enzimas, aminoácidos, fitoquímicos, antioxidantes, inmunomoduladores, ARN y ADN celular, todo en forma concentrada. Al igual que la hierba, la espirulina, la chlorella, las algas verdiazules y el polen de abeja son otros maravillosos alimentos naturales que contienen un amplio espectro de nutrientes concentrados. Estos alimentos le dan a nuestro cuerpo las materias primas a partir de las cuales fabrica lo que necesita y equilibra su propia química. La filosofía de este libro es que, en lo que respecta a la nutrición básica, los alimentos integrales concentrados son los mejores suplementos.

> *Es una locura administrarnos una o dos vitaminas cuando no sabemos nada de sus relaciones con otros cincuenta factores alimentarios.*.
>
> — Charles F. Schnabel

La nutrición depende de dónde, cuándo y cómo

Todo comienza en el suelo. La tierra alimenta a las plantas y las plantas nos alimentan a nosotros. Cuando entra a su tienda de alimentos naturales para comprar pasto, es posible que provenga de las tierras altas de Utah, las llanuras de Kansas, la costa del Pacífico de California o el invernadero de su productor local. Puede que todos sean cultivados orgánicamente, pero no todos pueden ser idénticos desde el punto de vista nutricional. No hay igualdad en la naturaleza. Independientemente de si cultiva fresas, tomates o pasto, el análisis nutricional variará de un estado a otro, de un productor a otro y de una granja a otra. Del suelo al agua y al clima,

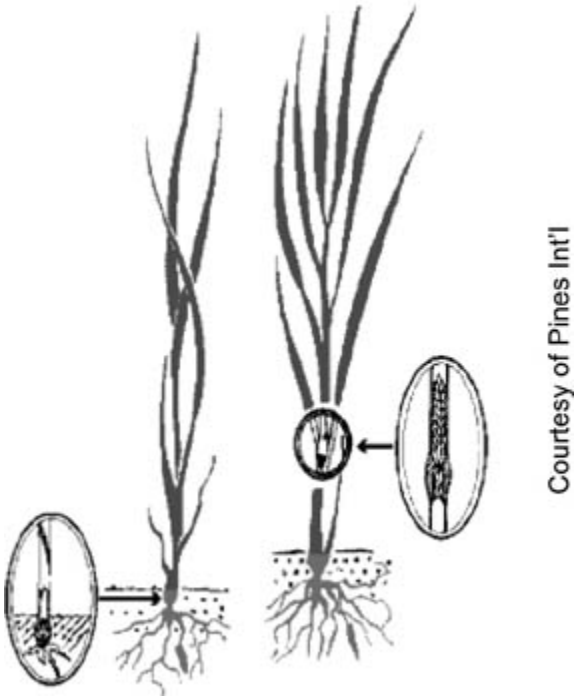
El desorden es la ley fundamental de la naturaleza. ¿La temporada fue demasiado calurosa o demasiado fría? ¿Demasiado mojado o demasiado seco? Los tiempos de crecimiento del pasto varían de 60 a 200 días en el campo y de 10 a 14 días en el invernadero. Algunos productores de pasto en bandejas pueden eliminar algunas variables con invernaderos con clima controlado y riego automatizado. Pero el procesamiento tiene aún otra influencia. ¿Su césped es fresco o congelado, liofilizado o secado por aspersión? ¿Secado en tambor o evaporado? ¿A qué temperatura? ¿Se molió y pulverizaron todas las hojas o se exprimió y secó la hierba? ¿Cuál fue el método de extracción de jugo? ¿Cómo fue embotellado? ¿En vidrio o plástico? ¿Coloreado o transparente? ¿Lavado con nitrógeno? ¿Sellado herméticamente? Incluso dos muestras de hierba recién exprimida frente a ti pueden verse y saber diferentes. Depende de quién lo cultivó, dónde se cultivó, qué tipo de suelo, semilla, temperatura, agua, época de cosecha, etc.

Vale, hay muchas variables, pero no te desanimes. El pasto es un alimento y estas variables existen con cada fruta y verdura que consume. Por supuesto, siempre puedes cultivar el tuyo propio. Pero aún así no podrás controlar las variables. ¿Estás listo para invertir tiempo y materiales? ¿Estás seguro de que puedes hacer un mejor trabajo que los profesionales? ¿Puede estar seguro de que producirá una cosecha nutricionalmente excelente? (Para más información, consulte*Las empresas*y *Haz crecer el tuyo propio*.)

Cosecha en el pico de nutrición: la teoría de las articulaciones

En 1930, Charles Schnabel alimentó con pasto a una bandada de pollos enfermos. Se recuperaron por completo y finalmente lograron una fertilidad fenomenal. Como químico agrícola, pudo descubrir por qué. La hierba de avena joven tenía algo especial que no se encontraba en la hierba madura. “Mi única pista fue que las gallinas se negaron a comer la hierba más vieja”.[1]Schnabel repitió sus experimentos el verano siguiente y aisló el momento exacto de su máxima nutrición. Las diferencias en el contenido nutricional eran tan notables, dependiendo del momento de la cosecha, que Schnabel finalmente recibió una patente estadounidense por su descubrimiento. Esencialmente es esto: la planta experimenta un crecimiento rápido con una manifestación nutricional creciente hasta la madurez, cuando cambia del crecimiento vegetativo al crecimiento reproductivo. Justo antes de este cambio, la planta se encuentra en su pico nutricional. Esta transición se conoce como unión. Técnicamente es cuando el óvulo del grano

sube el pentagrama desde la raíz. Sólo lleva unos días. Después del porro, los recuentos nutricionales bajan radicalmente. Luego, la planta comienza a enviar todo su alimento a la semilla en desarrollo. La hierba crece rápidamente y comienza a florecer y producir grano. Aunque cosechar una semana después produciría mucha más cantidad por acre, el nivel nutricional sería dramáticamente inferior.



Piense en el porro como una especie de pubertad para una planta. En esta etapa está preparado para una máxima nutrición.

Debido a que este descubrimiento tuvo una tremenda influencia en la industria alimentaria para el ganado y, secundariamente, en la nutrición humana (a través de la leche y la carne), hubo mucho interés en verificarlo. En 1935, Phillips y Goss informaron que un campo de cebada contenía 38,8% de proteína el día 21calledía de crecimiento (la etapa de articulación), 12,2% de proteína el día 49thdía (la etapa de floración) y 3,8% proteína en el 86thdía (la etapa madura).[3]También ese año, George Kohler, el investigador de pastos más activo de su tiempo, informó que la mayoría de las vitaminas en el pasto alcanzan un pico por gramo de materia seca en o cerca de la etapa de unión, aproximadamente paralela al contenido de proteínas. Este pico puede ser dos veces mayor el día de la unión que una semana antes o una semana después.

...Debería ser obvio que el fenomenal valor alimenticio del buen pasto en la etapa de unión es una cualidad transitoria. Si no se pastorea o se corta y se conserva a los pocos días de la etapa de unión, su valor se pierde para siempre porque las vitaminas asociadas con la fotosíntesis no se transfieren al grano ni se devuelven al suelo. Son consumidos por la planta del pasto durante la etapa reproductiva de crecimiento. Es esta naturaleza transitoria de la calidad del césped en la etapa de unión lo que ha hecho que el secreto del césped sea tan difícil de alcanzar. La ironía de esto es que nuestro "mudo" *Los animales parecen haber sabido el secreto todo el tiempo..*

— Charles F. Schnabel[2]

¿Qué tiene de bueno la hierba?

Todas las verduras son fábricas de alimentos. Cada uno sobresale en diferentes áreas de nutrientes. Debido a que los huevos tienen un 12% de proteína, la carne un 17% y el pasto de hoja entera un 25%, podríamos definir el pasto como un alimento proteico. Pero hay otros alimentos como las algas con mayor contenido proteico que el pasto. ¿Por qué deberíamos molestarnos siquiera con los alimentos bajos en proteínas? Porque la nutrición no es una competición de levantamiento de pesas. No se trata de obtener más proteínas, sino más equilibrio. No es cantidad, sino calidad y la parte más importante de eso es la diversidad y el equilibrio. La hierba es un alimento equilibrado que contiene un amplio espectro de nutrición vegetal de alta calidad. Es un alimento del arco iris y al final del arco iris está la promesa de una salud dorada. La hierba no te lleva allí con velocidad, sino que te lleva allí suavemente sobre la alfombra mágica de la resistencia y te proporciona fuerza y longevidad.

¿Qué hay en la hierba?

- El “factor del jugo de hierba”
- Todas las proteínas y péptidos conocidos
- Nutrición concentrada
- Todas las vitaminas y minerales conocidos
- Clorofila y Carotenoides
- Antioxidantes para la desintoxicación

- Rápida asimilación
- Enzimas activas
- Inmunomoduladores
- Crecer hormonas

La brizna de hierba contiene todos los elementos que componen el cuerpo, incluidos los materiales revitalizantes y reconstituyentes, los productores de fuerza para obtener energía y también los eliminadores de ácidos residuales. La hierba y los brotes son alimentos perfectos..

- Dra. Ann Wigmore

Los pastos son un alimento completo que sustenta la vida. Basado en estudios en animales (ver*Investigación*), si hubiera que elegir un alimento para sobrevivir, debería ser la hierba. Después de todo, los pastos son el alimento principal de los animales domésticos y salvajes que pastan, y algunos de ellos bastante grandes: vacas, caballos, cabras, ovejas, búfalos, ciervos y jirafas. Los conejillos de indias, pollos, ratas y otros animales de laboratorio estaban perdiendo peso con nuestras mejores verduras, pero rápidamente revirtieron su tendencia a la baja cuando cambiaron a pasto. (Ver capítulos: *Pioneros, Investigación*.) Estos animales tontos saben desde hace mucho tiempo la verdad sobre la hierba. Estamos mejorando ahora porque tenemos los medios tecnológicos para compensar nuestra incapacidad de digerir la hierba directamente. En lugar de cuatro compartimentos en el estómago, tenemos máquinas exprimidoras y equipos de polvo microfino.

Quince libras de pasto de trigo equivalen a 350 libras de las verduras más selectas..

— Charles F. Schnabel

Las algas verdiazules, la chlorella y la espirulina son superalimentos maravillosos e importantes que superan a los pastos en ciertas categorías de nutrientes y deberían estar en nuestra dieta. Pero son más caros de cultivar que los pastos y su costo por nutriente es alto. El hombre ha evolucionado a partir de la tierra e históricamente, los alimentos cultivados en la tierra son los más adecuados para los animales terrestres. Charles Schnabel quedó tan impresionado con el bajo costo de las vitaminas provenientes del pasto que creó una “vara de medir” para medir el valor de los alimentos en términos de centavos por nutriente. Según Schnabel: “sólo media onza de pasto deshidratado con un 40% de proteína proporcionaría 18.600 unidades de vitamina A, 113 miligramos

de vitamina C, y 5,7 gramos de proteína de la mejor calidad del mundo. Esto es más vitamina A de la que aportan las 84,5 onzas completas de alimentos de la dieta óptima (recomendada por el USDA) y más vitamina C de la que aportan las 30 onzas completas de frutas y verduras".

La hierba es una fuente maravillosamente equilibrada de nutrientes. Excelente para todos los minerales mayores y menores, es especialmente rico en calcio, magnesio, manganeso, fósforo y potasio, así como en oligoelementos como zinc y selenio. Todos son importantes para la función del sistema cardiovascular e inmunológico. La hierba es una fuente de todas las vitaminas B, incluido el ácido fólico, el ácido pantoténico, una gran cantidad de colina y es una fuente vegetal de B-12. El jugo de pasto de trigo fresco tiene un 2% de proteína y hasta un 45% en el jugo de pasto de cebada en polvo. Un huevo, símbolo de fertilidad considerado durante mucho tiempo la proteína perfecta, tiene un 42% de proteína (seca). La proteína del pasto se encuentra en forma de polipéptidos (cadenas de aminoácidos más simples y cortas) que permiten una asimilación más rápida y eficiente en el torrente sanguíneo y los tejidos. La hierba incluye al menos 20 aminoácidos tanto esenciales como no esenciales. Su espectro de vitaminas es tan amplio que, en 1939, la Asociación Médica Estadounidense aceptó el pasto de trigo deshidratado como un alimento vitamínico natural. *(Verpag. 28)*

Algunos de los nutrientes de la hierba

Aminoácidos: Triptófano, ácido glutámico, alanina, metionina, arginina, lisina, ácido aspártico, cistina, glicina, histidina, isoleucina, leucina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, tirosina, valina. Pequeños polipéptidos.

Enzimas:(Se han identificado más de 80) Superóxido dismutasa, peroxidasa, fosfatasa, catalasa, citocromo oxidasa, DNasa, ARNasasuperóxido, hexoquinasa, deshidrogenasa málica, nitrato reductasa, oxireductasa de nitrógeno, oxidasa de ácidos grasos, fosolipasa, polifenoloxidasa, dismutasa, transhidrogenasa.

Fitoquímicos: Clorofila, Carotenoides, Bioflavonoides, hormonas de crecimiento, ARN, ADN

Vitaminas: Vitamina C, vit. E (succinato), Betacaroteno (vit.A), Biotina, Colina, Ácido fólico, B1-Tiamina, B2-Riboflavina, B3-Niacina, B6- Ácido pantoténico, vit. k

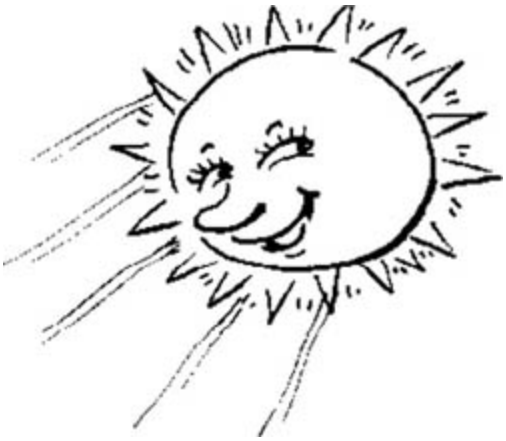
Minerales y oligoelementos: Zinc, Selenio, Fósforo, Potasio, Calcio, Boro, Cloruro, Cromo, Cobalto, Cobre, Yodo, Hierro, Magnesio, Manganeso, Níquel, Sodio, Azufre. (Estos son los principales, hay muchos más).

Ácidos grasos:Ácido linolénico, Ácido linoleico.

La magia de la clorofila

Siempre que alguien habla de los poderes curativos de la hierba, menciona primero la clorofila. Los pastos, junto con la alfalfa y las algas, son las fuentes más ricas de clorofila del planeta. No es ninguna sorpresa aquí. Un tercio del planeta está cubierto de hierba, incluida incluso la tundra de una pulgada sobre el Círculo Polar Ártico. La clorofila y la omnipresencia de la hierba son esenciales para la vida en el planeta. Las células de las plantas verdes son las únicas capaces de absorber energía directamente del sol. Por tanto, la energía primordial de toda vida es la luz. La radiación solar es absorbida por las plantas y secundariamente por los humanos y los animales. Si cesara la producción de energía del sol, las funciones vitales básicas de todos los organismos vivos se ralentizarían gradualmente y, finalmente, la vida en la Tierra se extinguiría. Un fotón de luz tarda ocho minutos en recorrer los 150 millones de kilómetros que hay desde el Sol hasta la superficie de la Tierra. Una planta verde necesita sólo unos segundos para capturar esa energía, procesarla y almacenarla en forma de una sustancia química: la clorofila. Este proceso de convertir la luz en energía se llama fotosíntesis.

> *Todas las formas de vida, en la tierra y en el mar, incluso cuando se alimentan entre sí, son parásitos que dependen en última instancia de la vida vegetal. Tu cuerpo, tu carne y tus órganos están compuestos en gran parte de proteínas que te llegan directamente de las plantas que se alimentan de ellas o de la carne de animales que se alimentan de plantas. Tú, personalmente, existes sólo gracias a la clorofila..*
>
> — Dr. TM Rudolph[4]



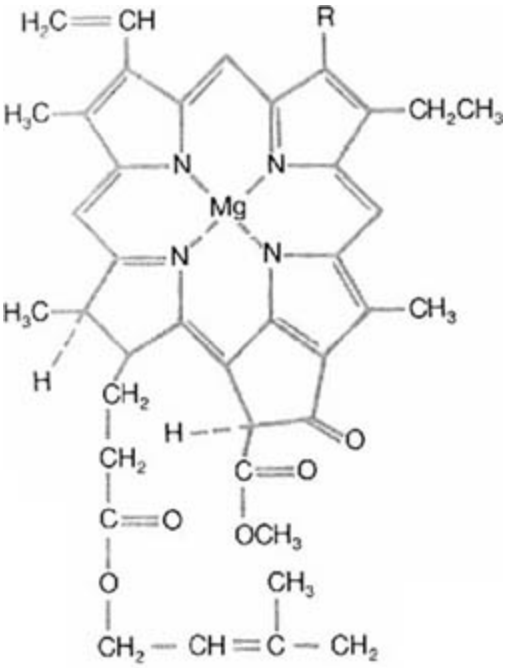
LA FOTOSÍNTESIS CREA VIDA

Las células de las hojas hacen cosas milagrosas. El agua y el dióxido de carbono entran en la hoja. Los fotones de la luz visible del sol son capturados en células llamadas cloroplastos. A medida que los cloroplastos absorben la luz, sus electrones se excitan. Literalmente están bailando bajo el sol. Están cargados de energía que se almacena en forma de ATP (trifosfato de adenosina). Luego, el ATP reduce el dióxido de carbono y el agua a oxígeno y glucosa (azúcar). El oxígeno sale de la hoja y llena la atmósfera de aire fresco y el azúcar permanece como alimento para toda la vida animal. Si los químicos pudieran duplicar la fotosíntesis por medios artificiales, podríamos aprovechar el poder de la energía solar para satisfacer todas nuestras necesidades energéticas.

El famoso investigador E. Bircher llamó a la clorofila “poder solar concentrado” e informó que “aumenta las funciones del corazón, afecta el sistema vascular, los intestinos, el útero y los pulmones”. Aumenta el intercambio de nitrógeno básico y por tanto es un tónico que, considerando su propiedades estimulantes, no se puede comparar con ningún otro”.[5]

Una de las razones por las que la clorofila es tan eficaz es su similitud con la hemina o el hemo. La hemina es parte de la "hemoglobina", la porción proteica de la sangre humana que transporta oxígeno. Estudios que se remontan a 1911 muestran que las moléculas de

La hemina y la clorofila son sorprendentemente parecidas. La principal distinción es que la clorofila está unida por un átomo de magnesio y la hemina está unida por hierro. Los experimentos demuestran que los conejos gravemente anémicos regresan rápidamente a una recuento sanguíneo normal una vez que se administra clorofila.[6]¿Puede el cuerpo sustituir el hierro y reconstruir la sangre gracias a la clorofila? Hemos demostrado que el pasto de trigo funciona para los anémicos y talasémicos (ver *Investigación*). ¿Se debe a la vía clorofila-hemina?



Chlorophyll
$C_{55}H_{72}MgN_4O_5$

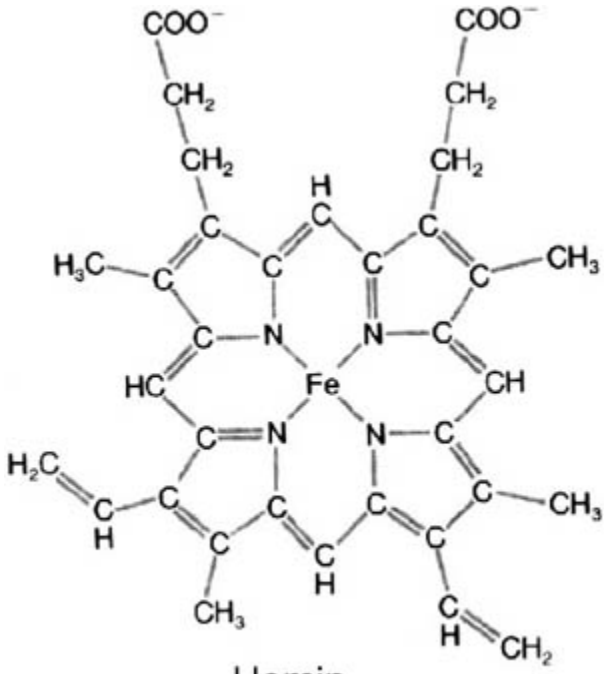
La clorofila es famosa desde hace mucho tiempo por su capacidad para curar heridas infectadas y ulceradas. Los estudios demuestran que “la actividad de las células de los tejidos y su normal El rebrote definitivamente aumenta con el uso de clorofila”.[7]Es un medicamento importante para curar encías sangrantes, aftas, boca de trinchera, piorrea, gingivitis e incluso dolor de garganta. La clorofila tiene la capacidad única de absorberse directamente a través de las membranas mucosas, especialmente las de la nariz, la garganta y el tracto digestivo. Es un excelente enjuague bucal y un excelente dentífrico, especialmente cuando se usa en forma de polvo. La capacidad única de la clorofila para matar bacterias anaeróbicas (que producen olores) es la razón por la que cubre el olor del ajo, combate el mal aliento, el olor corporal y actúa como antiséptico general. Estas bacterias viven sin aire y son destruidas por

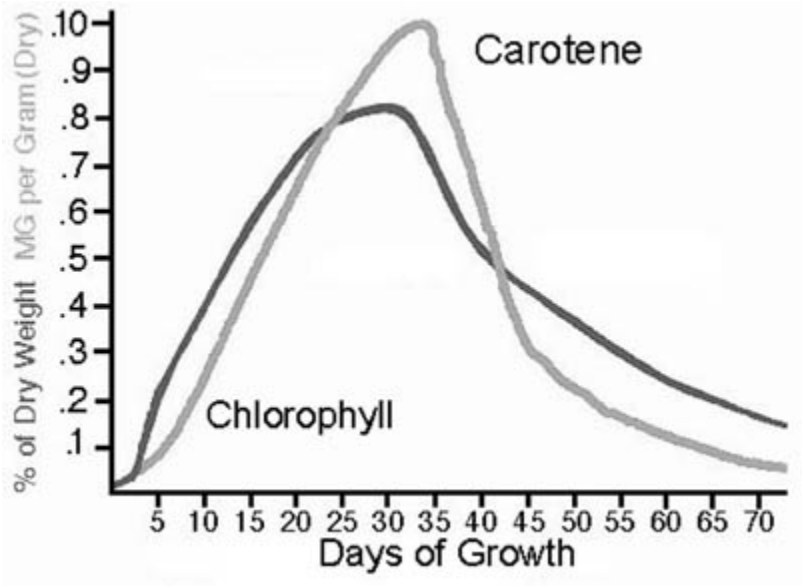
Agentes productores de oxígeno de la clorofila. El Dr. Otto Warburg, premio Nobel de fisiología y medicina en 1931, llegó a la conclusión de que la falta de oxígeno era una de las principales causas de cáncer. Actualmente, al menos una terapia alternativa contra el cáncer bombardea los tumores con ozono (oxígeno altamente activo). A diferencia de muchos medicamentos, nunca se ha encontrado que la clorofila sea tóxica en ninguna dosis. Y en su estado natural, ninguna de las 9.000 especies de pastos que cubren nuestro planeta es venenosa.

La clorofila puede incluso brindarnos protección contra la radiación de rayos X de bajo nivel proveniente de equipos hospitalarios, televisores, pantallas de computadora, transmisores y microondas. Recuperan conejillos de indias envenenados por radiación cuando se añadieron a su dieta verduras ricas en clorofila.[8]El ejército estadounidense repitió este experimento con brócoli y alfalfa y obtuvo los mismos resultados.[9]

Hierba: una cornucopia de enzimas y nutrientes

Pero la clorofila es sólo uno de los pigmentos importantes del césped. Hay otros pigmentos como los carotenoides: el alfacaroteno y el famoso betacaroteno, las xantofilas y la zeaxantina, por nombrar algunos. Hay una gran cantidad de estos pigmentos fitonutrientes en el pasto. Desafortunadamente, no puedes verlos porque, al igual que ocurre con las hermosas hojas de otoño, la clorofila domina a los demás pigmentos. Hay hasta 18.000 unidades de betacaroteno por onza de hierba. Este precursor de la vitamina A tiene importantes propiedades de mejora del sistema inmunológico, incluida la promoción de las células T. Los niveles altos de este nutriente antioxidante se asocian con un riesgo reducido de cáncer y enfermedades cardiovasculares.





Los dos pigmentos más importantes del pasto: clorofila y caroteno.

alcanzando su punto máximo en la etapa de unión.

Otra importante vitamina y antioxidante abundante en la hierba es la vitamina E. Los pastos tienen una forma de E soluble en agua llamada succinato de a-tocoferol que estimula la producción de células T, anticuerpos, interleucina 2 e interferón entre sus muchas funciones del sistema inmunológico. Esta forma de vitamina E es muy

eficaz para suprimir el crecimiento de células cancerosas in vitro. Además, tiene la capacidad de aumentar la producción de prolactina y hormona del crecimiento en la glándula pituitaria.*(Ver pag. 62)*Los pastos también son fuentes abundantes de vitamina K de calidad, la vitamina que coagula la sangre. El cuerpo lo necesita para formar la enzima protrombina, que crea fibrina que coagula la sangre. También actúa como antídoto contra ciertos venenos.

El Dr. T. Shibamoto de la Universidad de California, descubrió un nuevo y poderoso antioxidante en la hierba de cebada llamado 2″-0-GIV. Este nuevo isoflavonoide es soluble en agua y grasas y es muy estable. Esto significa que es capaz de penetrar tanto en las membranas celulares grasas como acuosas para proteger completamente la célula de los efectos dañinos de la oxidación. Según Shibamoto, la 2″-0-GIV es más potente que las vitaminas E y C, pero cuando se toman juntas, los efectos son profundos. La hierba de cebada tiene los tres en buena cantidad. Las pruebas han demostrado que es un preventivo de la arteriosclerosis y es tan eficaz como el medicamento recetado Probutol para esta enfermedad, sin efectos secundarios.*(Ver pag. 76)*

La cebada y el pasto de trigo son fuentes abundantes y económicas de superóxido dismutasa (SOD). Esta es una poderosa enzima antioxidante y antienvejecimiento. La SOD es un antiinflamatorio comprobado para la artritis, el edema, la gota, la bursitis, etc. El Dr. K. Kubota de la Universidad de Ciencias de Tokio encontró dos glicoproteínas D1G1 y P4D1 que funcionan junto con la SOD pero son más estables al calor. Los tres tienen una acción antiinflamatoria superior a la tan promocionada aspirina.

Los buenos fabricantes de césped prueban la SOD como criterio para medir la actividad enzimática general. Si la SOD sensible al calor está activa, también lo están las otras más de 80 enzimas del césped. Cuando la mayoría de la gente piensa en enzimas, piensa en enzimas digestivas como la lactasa, amilasa, proteasa y lipasa. Pero éstas no digieren por sí solas todos los alimentos y la digestión no es la única función de las enzimas. El ADN, que se encuentra, por ejemplo, en todos los alimentos vegetales, requiere la enzima Dnasa para la digestión. Las enzimas también desintoxican sustancias nocivas y participan en miles de cambios químicos interminables en el cuerpo. Los productos de pasto en polvo se procesan cuidadosamente para conservar la mayor cantidad de enzimas posible. El jugo de pasto de trigo recién exprimido es una verdadera sopa de enzimas, cuyas células bailan con actividad metabólica. Está tan cargado de “chi” o energía bioeléctrica que puedes sentirlo corriendo por tu cuerpo o erizando el vello de tu nuca. El jugo de pasto de trigo es sol líquido.

transformada en energía nutritiva. Una verdadera mezcla de agua, oxígeno, enzimas, proteínas, fitoquímicos, clorofila, carotenoides, ácidos grasos y oligoelementos se apresuran a revitalizarlo.

Tablas de nutrición

Las siguientes tablas nutricionales representan comparaciones entre pasto, verduras y alimentos comunes. Cuando están disponibles, están representadas una variedad de pastos diferentes. Cuando estudie estos cuadros, tenga en cuenta algunos de los temas expresados en las primeras páginas de este capítulo. A) La hierba es más que la suma de sus partes. B) La microgestión de la química de nuestro cuerpo (la nutrición en cifras) no es la mejor idea. C) La salud no se mide en cientos de miligramos, sino en equilibrio y calidad. D) Las cantidades de nutrientes están en constante cambio debido a una variedad de variables naturales.

Analysis of Indoor Grown Fresh Wheatgrass Juice per Ounce					
Moisture	95%	**Vitamin A**	122 IU	**Phosphorus**	21.4mg
Protein	1.9–2.8%	**Vitamin B-12**	.3mcg	**Magnesium**	8mg
Sugars	2–3%	**Vitamin E**	4.3 IU	**Iron**	.66mg
Chlorophyll	4–12mg	**Vitamin C**	1mg	**Calcium**	7.2mg
Biotin	2.86mcg	**Folic Acid**	8.3 mcg	**Potassium**	42mg

Source: Irvine Analytical Labs. Irvine, CA. Courtesy Optimum Health Institute.

Los informes de laboratorio pueden resultar confusos. Si puede leer y comprender estos cuadros de datos, entonces este libro ha hecho su trabajo. En primer lugar, diferentes laboratorios utilizan diferentes unidades de medida incluso para las mismas cosas. Puede encontrar UI (unidades internacionales) o mcg (microgramos) para elementos como el betacaroteno y la vitamina E. Algunos usan términos del sistema métrico como ML (mililitros), mientras que otros usan onzas y cucharadas. Algunos miden según el tamaño de la porción, mientras que otros utilizan el estándar de 100 g (gramos). Convertir todos los diferentes informes de laboratorio a una medida estándar es todo un trabajo y está más allá del alcance del consumidor medio. Si eso no fuera lo suficientemente difícil, los principales departamentos de nutrición aún no han descubierto el pasto de trigo y los análisis de laboratorio estándar ni siquiera incluyen la clorofila. Los números que ves aquí tienen

se ha obtenido de una variedad de laboratorios y fabricantes y es el mejor y más reciente disponible en ese momento.

Lo sentimos, no hay marcas

No es el objetivo de este libro proporcionar análisis nutricionales de las distintas marcas y compararlos. Estos cuadros no identifican productos comerciales. Por lo tanto, no recibirás recomendaciones de Nestlés en lugar de Hershey's o Mars. Sin embargo, los gráficos comparan las diferentes clases de productos, como los cultivados en interiores y exteriores, la cebada frente al trigo, las hojas enteras frente a los jugos, etc. Y no olvide*Las empresas*capítulo, donde obtendrá muchos antecedentes sobre los diferentes fabricantes que le ayudarán a adaptar sus preferencias personales a los productos.

Comparaciones de clorofila

El cuadro comparativo de clorofila compara la clorofila en los alimentos verdes, incluidos los polvos de jugo y hojas enteras cultivados en bandejas, frescos y liofilizados, cultivados al aire libre, y las algas. Desafortunadamente, las comparaciones numéricas entre el jugo recién exprimido y el jugo seco en polvo no son justas porque el jugo fresco contiene 95% de agua. Sin embargo, una vez que eliminas esa agua, los sólidos que quedan son de hecho la porción nutricional del jugo. También proporcionan una plataforma estable para el análisis. Las cifras del jugo fresco realmente no le hacen justicia. Estos laboratorios miden principalmente macronutrientes: proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas, etc. Pero la magia del jugo de hierba, fresco o seco, reside en sus micronutrientes: enzimas, factores de crecimiento, inmunomoduladores, carotenoides, pequeños polipéptidos, etc. De todos modos, no suelen aparecer en estos informes.

Chlorophyll and Protein in Green Foods			
Units are % of total content. All grasses except 'fresh' are powders	**Moisture**	**Protein**	**Chlorophyll**
Fresh Wheatgrass Juice	95.0%	1.9–2.8%	0.1–0.2%
Whole Leaf Wheat Grass	7.0%	25.0%	0.6%
Kamut Wheat Grass Juice	5–9%	19–27%	0.3–0.7%
Alfalfa Juice	0.3%	38.0%	0.7–1.2%
Barley Grass Juice	6–8%	27–46%	0.5–0.6%
Freeze Dried Tray Grown	8.0%	43.0%	0.1%
Wheatgrass Juice	4–7%	32–40%	0.6–1.1%
Spirulina	4–7%	60.0%	1.0%
Chlorella	5.0%	55–65%	2–3%
Blue Green Algae	2.0%	62.0%	1–2%

Source: Compilation of various reports. All items are powders unless otherwise stated "fresh." Tray grown is indoor grown wheatgrass juice. Juice means the grass is juiced then dried. Whole leaf means the leaves are dried and powdered, not juiced.

Al comparar los recuentos de clorofila entre pastos cultivados en interiores y exteriores, recuerde las muchas diferencias entre ellos.*(ver pag. 92)*. Hay más nutrientes y compuestos vegetales en los sólidos del césped más maduro cultivado al aire libre. Observe cómo los recuentos de clorofila son significativamente más altos en los polvos que en los dos productos cultivados en bandeja: el fresco y el liofilizado. Esto se debe en parte a que el césped exterior tiene una exposición sin obstáculos a la energía solar y en parte a sus raíces maduras. Esto representa las limitaciones de la agricultura de interior. Todos los demás pastos enumerados se cultivan al aire libre. Los recuentos más altos de clorofila también indican la calidad del proceso de cultivo, exprimido y secado. La clorofila se degradará al exponerse al calor y al oxígeno. Cuando lo hace, crea un subproducto llamado feofórbido. Un nivel alto de clorofila y un nivel bajo de feoforbida sugieren que se tuvo mucho cuidado desde el cultivo hasta el procesamiento.

Las cifras de humedad se incluyen en este cuadro porque tienen una relación significativa con todos los demás recuentos de nutrientes. Como puede ver, el jugo de pasto de trigo fresco cultivado en bandejas tiene un 95% de agua y aproximadamente un 2% de proteína. Si se quita el agua, como se hizo en el "cultivo en bandeja liofilizado", tendría aproximadamente un 40% de proteína. Cuanta más humedad haya, menores serán los números de nutrientes. Los rangos se dan dondequiera que se obtuvieron múltiples análisis y nos recuerdan las numerosas variaciones agrícolas.

El mito del setenta por ciento de clorofila

Existe una idea errónea común desde la década de 1970 de que el jugo fresco de pasto de trigo contiene un 70% de clorofila. De hecho, es sólo alrededor de una décima parte del uno por ciento de clorofila. ¿Cómo podría ser esto? Para empezar, el jugo fresco tiene un 95% de agua. El contenido sólido del jugo, esencia de su nutrición, constituye aproximadamente el 5%. De eso, el 2% es proteína y otro 2% es azúcar. En comparación, el jugo de zanahoria contiene 89% de agua, 4% de azúcar y 1% de proteína. El jugo de manzana tiene un 88% de agua, un 11% de azúcar y no tiene proteínas significativas. La proteína del pasto de trigo en realidad incluye una gama completa de aminoácidos, enzimas y pequeños polipéptidos. En el 1% restante de su "esencia" se encuentran más de 100 nutrientes más, factores de crecimiento, inmunomoduladores, hormonas vegetales y "factores del jugo de la hierba" aún sin nombre. Incluso el pasto de trigo cultivado al aire libre con sus amplias hojas colectoras solares tiene aproximadamente un 0,5% de clorofila (543 mg por 100 gramos) en el polvo de hoja entera. El polvo de jugo de hierba cultivado al aire libre oscila entre el 0,7% y el 1,2% de clorofila. Incluso las algas, los alimentos más ricos en clorofila del mundo, sólo se encuentran en el rango del 2%. Básicamente, este pigmento verde, encargado de captar la luz solar, no constituye un gran porcentaje en ninguna planta verde. Sin embargo, los pastos, junto con la alfalfa y las algas, son nuestras mejores fuentes. La clorofila todavía hace milagros incluso en dosis tan bajas. Pero tenga en cuenta que la clorofila es sólo uno de los muchos factores terapéuticos potentes del césped.

Expresiones de gratitud

Los pastos utilizados en estos análisis son jugo de pasto de trigo recién exprimido cultivado en bandeja, jugo de pasto de trigo liofilizado cultivado en bandeja, pasto deshidratado de hojas enteras, jugo de trigo y pasto de cebada en polvo, jugo de Kamut en polvo y jugo de pasto de trigo seco con dióxido de carbono en polvo. Todos los datos son

reportados por laboratorios certificados. Los análisis fueron proporcionados por cortesía de Pines International, Green Foods Corp. Green Kamut Corp., Sheldon Farms, Synergy Productions, VitaRich Foods, The Optimum Health Institute, VE Irons, Inc. y el Centro de Investigación de Nutrición Humana del Departamento de Agricultura de EE. UU. Un agradecimiento especial a estas organizaciones. Para obtener más información sobre estas fuentes, consulte:*Las empresas, retiros de pasto de trigo*, y*Los pioneros*.

Las muchas variables de los informes de laboratorio

La variación es el tema subyacente al evaluar los informes de laboratorio. Incluso dentro de una misma empresa y para un solo producto, los recuentos de nutrientes pueden variar drásticamente de una temporada a otra y de un informe a otro. Incluso si el mismo lote se lleva a dos laboratorios certificados, se obtienen resultados diferentes. Tendemos a pensar que la ciencia es inmutable. Pero los equipos y entornos de prueba difieren y este producto natural, especialmente cuando está fresco, cambia molécula a molécula y minuto a minuto. Con tiempos de incubación de hasta 20 horas para algunas pruebas, es una carrera para cuantificar los nutrientes antes de que perezcan. No le des demasiada importancia a estos números. Lo mejor que podemos hacer es mirar los promedios. Por supuesto que quieres lo mejor. Simplemente elija el tipo de césped que prefiera y opte por una marca reconocida en la que tenga fe.

Vitamin & Mineral Comparison of Grass & Common Foods							
per 100 grams		Grass	Sprouts	Spinach	Broccoli	Eggs	Chicken
Protein	g	25	7.490	2.860	2.980	12.440	17.550
Fat	g	7.980	1.270	.350	.350	9.980	20.330
Calcium	mg	321.000	28.000	99.000	48.000	49.000	10.000
Iron	mg	24.900	2.140	2.710	.880	1.440	1.040
Magnesium	mg	112.000	82.000	79.000	25.000	10.000	20.000
Phosphorus	mg	575.000	200.000	49.000	66.000	177.000	172.000
Potassium	mg	3,225.000	169.000	558.000	325.000	120.000	204.000
Sodium	mg	18.800	16.000	79.000	27.000	280.000	71.000
Zinc	mg	4.870	1.650	.530	.400	1.100	1.190
Copper	mg	0.375	.261	.130	.045	.014	.074
Manganese	mg	2.450	1.858	.897	.229	.026	.019
Selenium	mcg	2.500	n/a	1.000	3.000	30.800	n/a
Vitamin C	mg	214.500	2.600	28.100	93.200	0.000	2.400
Thiamin	mg	0.350	.225	.078	.065	.049	.114
Riboflavin	mg	16.900	.155	.189	.119	.430	.167
Niacin	mg	8.350	3.087	.724	.638	.062	6.262
Pantothenic	mg	0.750	.947	.065	.535	1.125	.920
Vitamin B-6	mg	1.400	.265	.195	.159	.118	.330
Folate	mcg	1,110.000	38.000	194.400	71.000	35.000	6.000
Vit. B-12	mcg	0.800	0.000	0.000	0.000	.800	.320
Vitamin A	IU	513.000	0.000	6715.00	n/a	632.000	178.000
Vit A, RE	mcg	2,520.000	0.000	672.000	154.000	190.000	52.000
Vitamin E	mg	9.100	.050	1.890	1.660	1.050	n/a

Data compiled from USDA Nutrient Data Laboratory Release 11-1, whole leaf dehydrated wheat grass from Pines International (Southern Testing & Research Laboratories). Sprouts are three day old wheat sprouts.

Key Nutrients in Different Dried Grasses					
	Wheat Grass Juice Powder	Whole Leaf Wheat grass	Freeze Dried Wheatgrass Juice	Kamut Wheat Grass Juice	Barley Grass Juice
Phos	n/a	575	2,700	249	594
Mag	380	112	400	n/a	225
Calc	630	321	450	1,110	718
Potas	6,100	3,225	250	4,970	2,762
Beta-C	34,900	15,230	4,140	8,940	39,680
Vit E	5.73	12	2.2	7.24	16.2
Vit B-12	5.24	2.38	10.00	n/a	n/a
Vit C	235	215	17	113	132
Iron	25	25	n/a	n/a	16
Zinc	3	5	6	4	7

Phosphorus, Magnesium, Calcium, Potassium, Beta-Carotene. All units in mg/100grams except for int'l units (IU) for Beta-Carotene and Vitamin E, and micrograms (mcg) for Vitamin B-12. Compilation from various reports. See acknowledgments.

8 Essential Amino Acids of Grass & Common Foods							
per 100 grams		Grass	Sprouts	Spinach	Broccoli	Eggs	Chicken
Threonine	g	1.360	.254	.122	.091	.597	.726
Isoleucine	g	1.450	.287	.147	.109	.679	.877
Phenylalanine	g	1.820	.350	.129	.084	.661	.682
Arginine	g	2.030	.425	.162	.145	.746	1.099
Alanine	g	2.280	.295	.142	.118	.693	1.021
Aspartic acid	g	4.310	.453	.240	.213	1.250	1.565
Glutamic acid	g	4.350	1.871	.343	.375	1.626	2.568
Proline	g	1.570	.674	.112	.114	.496	.846

Wheatgrass used is indoor grown freeze dried 42.8% protein, 8.4% moisture, courtesy of Sheldon Farms (analysis by Northeast Labs.) Sprouts are 3 day old wheat sprouts. Vegetable data from USDA Human Nutrition Research Center Nutrient Data Lab Release 11-1.

Suelo versus no suelo

Una de las muchas controversias en el mundo del pasto de trigo es la cuestión de si cultivar pasto hidropónicamente es lo suficientemente bueno. Hemos abordado esta pregunta en nuestra discusión sobre jardinería.*(ver pag. 57)*y tomó la posición de que, para la jardinería interior, el pasto de trigo es prácticamente igual de potente, ya sea que se cultive en tierra o en agua. Por supuesto, agregar algas líquidas u otros productos minerales a esa agua mejora los resultados. Aquí tenemos un análisis de laboratorio real para que puedas verlo por ti mismo. Se cultivaron dos bandejas en el mismo invernadero en las mismas condiciones utilizando la misma semilla. Uno utilizó tierra orgánica compostada y el otro solo agua. Según John Howell, del Laboratorio de Suelos de la Extensión de la Universidad de Massachusetts, los dos productos son prácticamente iguales: “Parece como si el pasto no hubiera comenzado a obtener nutrientes del suelo compostado, pero todavía está creciendo a partir de la base inicial. base nutritiva de la semilla”.

Wheatgrass—Soil vs. Non-Soil			
Nutritional comparison of wheatgrass grown in organic composted soil and in water using the same seed			
Element	**Water**	**Soil**	**Differences**
Nitrogen (N)	5.92%	5.82%	Not significant
Phosphorus (P)	0.65%	0.63%	No difference
Potassium (K)	1.03%	1.17%	Not significant
Calcium (CA)	0.22%	0.30%	Not significant
Magnesium (MG)	0.14%	0.17%	No difference
Zinc (ZN)	44ppm	47ppm	No difference
Copper (CU)	15ppm	14ppm	No difference
Manganese (MN)	23ppm	24ppm	No difference
Iron (FE)	87ppm	108ppm	Not significant
Boron (B)	1ppm	2ppm	Not significant
Molybdenum (MO)	1ppm	1ppm	No difference

Test results courtesy of Jonathan's Organic Sprouts, Marion, Mass. www.jonathansorganic.com

Suplementos versus concentrados de alimentos integrales

Si desea una cantidad siempre confiable de miligramos para un nutriente específico, compre suplementos. Pero la desventaja de los suplementos es que suelen ser nutrientes aislados o fórmulas artificiales. Aunque tienen muchos beneficios, la ventaja de los pastos y otros superalimentos es que son concentrados de alimentos integrales elaborados por la naturaleza, no combinaciones de nutrientes artificiales. Es posible que las dosis de los alimentos integrales no sean tan altas como las de los suplementos vitamínicos, pero de todos modos son importantes. Los alimentos integrales tienen una ventaja cualitativa porque son naturalmente sinérgicos. Esto mejora la bioactividad de sus nutrientes, aumenta la asimilación y proporciona beneficios terapéuticos incluso en dosis bajas.

Uno de los temas de este libro es el rechazo de la nutrición por las cifras. Estos informes de laboratorio muestran que la hierba en polvo contiene muchos nutrientes, pero es más difícil determinar la nutrición en el jugo fresco. Los productos frescos son simplemente menos estables y, sin embargo, su objetivo debería ser comer más alimentos frescos y orgánicos. Es como si el jugo fresco se negara a permitir que se cuantificara su magia. Procesar y pulverizar no es un mundo perfecto, pero sí conveniente. La compensación por el pasto embotellado es tiempo y esfuerzo. No es necesario limpiar el exprimidor ni lavar las verduras, ni comprar productos orgánicos ni cultivar nada. Eso tiene su valor.

Si bien la información nutricional contenida en este capítulo es importante, las personas que han bebido jugo de pasto de trigo durante décadas no necesitan análisis de nutrientes. Toman pasto de trigo por fe. Para obtener más información sobre por qué el pasto de trigo tiene valor más allá de su nutrición, consulte*Ciencia y pasto de trigo*.

Sólo comprendiendo la sabiduría de los alimentos naturales y sus efectos en el cuerpo alcanzaremos el dominio de la enfermedad y el dolor..

—William Harvey, 1578–1657. médico inglés que descubrió Circulación de la sangre y función del corazón.

Investigación

El poder del pasto de trigo es extraordinario. Nunca deja de sorprenderme. Sí, está pidiendo pruebas formales. Pero los resultados son evidentes. No todo necesita un ensayo doble ciego. Es seguro. Es una comida. Si tienes a alguien con una quemadura y dolor y puedes detener el dolor, sellar la herida, prevenir la infección y curarla sin dejar cicatrices durante la noche... ¿por qué necesitarías un estudio doble ciego para usarlo?

— Dr. CL Reynolds, MB, BS, Melbourne, Australia

Los avances nutricionales suelen desarrollarse aislando factores nutricionales y evaluando sus beneficios para la salud humana. Estos pueden ser los macronutrientes: vitaminas, minerales, proteínas, grasas y carbohidratos. Pero lo más frecuente es que sean los micronutrientes: enzimas, flavonoides, carotenoides, ácidos grasos, péptidos pequeños, bioflavonoides, inmunomoduladores, hormonas vegetales y antioxidantes. Algunos factores no pueden aislarse y, por lo tanto, permanecen sin nombre hasta que puedan identificarse y caracterizarse. Tal es el caso cuando leemos acerca del "factor del jugo de la hierba", propuesto por primera vez en la década de 1930. La hierba todavía contiene micronutrientes secretos que aún hoy escapan a nuestra clasificación.

Hubo una avalancha de estudios sobre los cereales y sus propiedades curativas en las décadas de 1930 y 1940, gracias en gran parte a los esfuerzos de Charles Schnabel. Después de eso, hubo muchos años secos hasta que llegó Yoshihide Hagiwara. Como médico y farmacéutico, Hagiwara combinó sus considerables habilidades comerciales con su talento como investigador. Su contribución a la ciencia detrás de los poderes curativos de los cereales verdes jóvenes, y de la hierba de cebada en particular, es enorme y todos nos hemos beneficiado de su contribución a lo largo de toda la vida. Su fallecimiento en 2004 marcó el final de una era para toda la industria del césped. La hierba de cebada domina la investigación de este capítulo debido al prodigioso trabajo de Hagiwara. Pero la cebada, el trigo, la avena, el Kamut y el centeno son triticums hermanos. Muchos afirman que la cebada es la hierba superior. Puedes tomar tus propias decisiones sobre qué césped es mejor.

para ti. Este libro, a pesar de su título, abarca todas las hierbas con igual entusiasmo.

Algunos beneficios de la hierba respaldados por Investigación

- Repara el ADN
- Mejora la inmunidad
- Detiene los radicales libres
- Inhibe los carcinógenos
- Aumenta la longevidad
- Proporciona hormona de crecimiento
- Ayuda a las enfermedades de la piel
- Reduce el colesterol
- Previene la inflamación
- Promueve el rejuvenecimiento celular
- Mejora la resistencia y la resistencia
- Neutraliza los pesticidas
- Proporciona antioxidantes
- Reduce el riesgo de aterosclerosis

Algunos de los estudios de este capítulo se llevaron a cabo en animales como ratas, cobayas, polluelos, conejos o hámsteres. Algunos son estudios epidemiológicos que mapean tendencias en poblaciones y grupos. Otros prueban sustancias en el laboratorio (in vitro) con otros materiales, incluidas células y sangre humanas. La prueba definitiva es un estudio en humanos (in vivo) en el que se prueba a personas reales mientras toman el producto. Para aprender más sobre la relación entre la ciencia y el pasto de trigo, así como *Cómo estudiar un estudio*, ver el capítulo: *Ciencia y pasto de trigo*.

Factor estimulante del crecimiento y Alimentación Completa

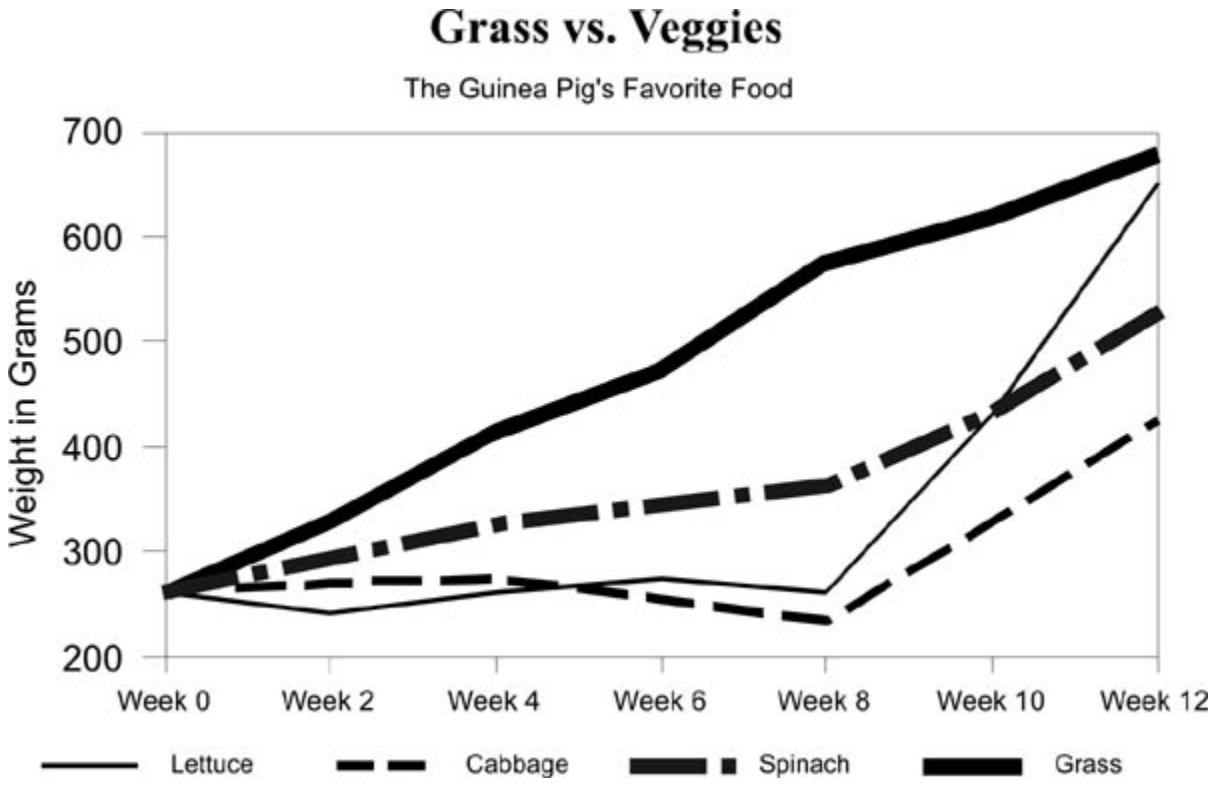
La relación del factor jugo de la hierba con la nutrición de los cuyes. Por GO Kohler, CA Elvehjem y EB Hart, Departamento de Química Agrícola, Universidad de Wisconsin, Madison, publicación del 24 de noviembre de 1937 en el Journal of Nutrition, Vol.15, pág. 445. N° 5. Además, The Grass Juice Factor, de G. Kohler, S. Randle y J. Wagner. Revista de Biología y Química. V.128. 1939.

La investigación sobre el contenido nutricional de los cereales y la curiosidad sobre sus factores secretos que promueven la salud comenzaron en los EE. UU. en 1935. Un grupo de científicos del Departamento de Química Agrícola de la Universidad de Wisconsin llevó a cabo una serie de experimentos en un intento de descubrir por qué La leche producida por las vacas en el invierno con raciones invernales era notablemente inferior a la leche producida por las vacas que pastaban en primavera y verano en pastos frescos. Comenzaron a añadir polvo de pasto al alimento de invierno y monitorearon los resultados en conejillos de indias, ya que, al igual que las vacas, son animales herbívoros. Llegaron a la conclusión de que "el factor estimulante del crecimiento del pasto era distinto de todas las vitaminas conocidas". Probaron tres pastos: cebada, trigo y avena en forma de jugo seco. Todos fueron cultivados al aire libre en el mismo campo al mismo tiempo; sujetos a las mismas condiciones, y todos cosechados después de 30 días. Según los señores Kohler, Elvehjem y Hart:

“La hierba de cebada, que fue la más eficaz, produjo una tasa de crecimiento de 5,3 g. (peso) por día desde la segunda a la séptima semana del experimento. El pasto de trigo era sólo un poco menos potente que el pasto de cebada... Después de 7 semanas en el experimento, a los cerdos... se les retiró el suplemento y se les alimentó solo con leche mineralizada. El crecimiento se detuvo casi de inmediato. [Al reanudar] nuevamente un crecimiento notable resultó en que los animales recibieran pastos de cebada y trigo. Estos resultados muestran definitivamente que los pastos contienen un factor nutricional que es esencial para el mantenimiento y el crecimiento de los conejillos de indias”.

A los cerdos que recibieron la hierba de avena no les fue tan bien. Sin embargo, el jugo de trigo y cebada era tan potente que parecía ser todo lo que los animales necesitaban para sustentar la vida. Esto es sorprendente, porque sus tractos digestivos están equipados para manejar grandes cantidades de forraje.

Los animales que recibieron leche mineralizada, jugo de naranja y pasto en polvo crecieron a buen ritmo y no se observaron anormalidades. Sin embargo, una vez que se omitió el jugo de la hierba, los animales murieron. Todos los conejillos de indias empezaron con 260 gramos de peso. Un grupo solo comió lechuga, otro solo repollo, un tercero solo espinacas y el cuarto solo pasto. En la semana 8, el cerdo repollo estaba muriendo y se añadió pasto a todas las dietas de los cerdos. Todo mejoró dramáticamente. Las espinacas ocuparon el segundo lugar. La hierba utilizada tenía sólo un 20% de proteína.



Todos los conejillos de indias empezaron con 260 gramos de peso. Un grupo solo comió lechuga, otro solo repollo, un tercero solo espinacas y el cuarto solo pasto. En la semana 8, el cerdo repollo estaba muriendo y se añadió pasto a todas las dietas de los cerdos. Todo mejoró dramáticamente. Las espinacas ocuparon el segundo lugar. La hierba utilizada tenía sólo un 20% de proteína.

Primeros estudios sobre

el “factor del jugo de hierba”

1: Propiedades estimulantes del crecimiento del jugo de hierba. Por GO Kohler, CA Elvehjem y EB Hart. Ciencia, 83:445. 1936.2: La relación

of the Grass Factor to Guinea Pig Nutrition, por GO Kohler, CA Elvehjem, CA y EB Hart, Journal of Nutrition, 15:445. 1938.3: M. Cannon y G. Emerson, Journal of Nutrition, 18:155. 1939.4: Distribución del factor de jugo de pasto en materiales vegetales y animales, por SB Randall, H. Sober, GO Kohler. Revista de Nutrición, 20:459, 1940.5: Actas de la Conferencia de Nutrición de Cornell, ML Scott, p.73, 1951. y Poultry Science, 30:293.

En 1936, Kohler, Elvehjem y Hart informaron que el jugo de hierba fresca contenía un factor desconocido necesario para el crecimiento normal de las ratas. Las ratas fueron alimentadas con leche producida por vacas que pastaban en pastos jóvenes de primavera, que demostró ser una buena fuente del "jugo de hierba" soluble en agua. factor."[1]En 1938, utilizando el conejillo de indias como animal de prueba, George Kohler descubrió que el "factor del jugo de la hierba" tenía una influencia importante en ambos crecimiento normal y reproductivo.[2]Sus hallazgos fueron confirmados en 1939 por Cannon y Emerson,[3]y en 1940, también se encontró el “factor del jugo de la hierba” en las plantas jóvenes de trébol blanco, guisantes, coles, grelos y espinacas. La concentración del factor fue mayor en los pastos jóvenes y se redujo considerablemente a medida que el pasto maduró. Otros alimentos saludables, como la harina de hígado y el suero, no contenían factor alguno, y la levadura de cerveza y el trigo.
El germen se mostró sólo un poco.[4]Los experimentos continuaron con pavos y pollos, demostrando que estos animales requerían el mismo factor desconocido que cobayas y ratas.[5]Los pollitos alimentados con jugo de pasto fresco produjeron un "marcado efecto promotor del crecimiento".

Función inmune y

Estimulación de la hormona del crecimiento

Aislamiento de un análogo de la vitamina E a partir de un extracto de hoja de cebada verde que estimula la liberación de prolactina y hormona del crecimiento de las células de la pituitaria anterior de rata in vitro. Por M. Badamchian, B. Spangelo, Y. Bao, Y. Hagiwara, H. Hagiwara, H. Ueyama, A. Goldstein. Revista Nutrición y Bioquímica. vol. 5: 145-150. 1994. Además, el succinato de a-tocoferol, pero no el a-tocoferol u otros análogos de la vitamina E, estimula la liberación de prolactina de las células de la pituitaria anterior de rata en

Vitro. Por los mismos autores (excepto Bao). Revista Nutrición y Bioquímica. vol. 6: 340-344. 1995.

Los glóbulos blancos protegen nuestro cuerpo de infecciones y enfermedades y son la primera línea de defensa de nuestro sistema inmunológico. La glándula pituitaria secreta hormonas que controlan otras glándulas endocrinas e influyen en el crecimiento, el metabolismo y la maduración. Se añadió extracto de hoja de hierba de cebada (BLE) a cultivos de glóbulos blancos humanos y a cultivos de células pituitarias anteriores (frontales). El extracto de hierba estimuló las funciones inmunes y la liberación de hormonas de crecimiento y prolactina. Estas hormonas están relacionadas con la salud general, la salud reproductiva y otras funciones fisiológicas importantes. Este estudio aisló e identificó con éxito la molécula en la hierba de cebada responsable de esta mejora. Es una forma soluble en agua de vitamina E llamada succinato de a-tocoferol que abunda en BLE. Según el Dr. Allan Goldstein, coautor del estudio, “ahora sabemos que la vitamina E desempeña un papel metabólico importante en el mantenimiento de la integridad de las membranas y puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y disminuir la incidencia de varios tipos de cáncer en humanos. , incluyendo mama y colon”.

Se probaron otras formas comerciales de vitamina E (alfa-tocoferol, acetato de atocoferol y nicotinato de a-tocoferol), pero sólo el succinato de atocoferol estimuló la producción de prolactina. Este micronutriente suprimió el crecimiento de células tumorales humanas en cultivos donde otros tocoferoles eran ineficaces. "Esto sugiere un papel del succinato de alfa-tocoferol como agente proliferativo antitumoral y como modificador de la diferenciación de las células leucémicas humanas".

Sistema inmunitario

Componentes del sistema inmunológico alterados por un complemento alimenticio. Presentado por E. Wagner y R. Mocharla, en la Reunión Anual de 1991 de la Asociación Estadounidense para el Avance de la Ciencia, 16 de febrero de 1991. Washington, DC

En este estudio doble ciego en humanos participaron 32 estudiantes de medicina de primer y segundo año, 16 de los cuales recibieron 6 gramos de extracto de hoja de hierba de cebada (vendido comercialmente como Green Magma) durante 71 días. Los otros 16 recibieron placebos. A todos se les realizó un análisis de sangre completo antes y después en el que

Se midieron varios componentes del sistema inmunológico. Los estudiantes que recibieron el suplemento de jugo de pasto de cebada mostraron un aumento estadísticamente significativo en sus leucocitos y una disminución en sus linfocitos. Su inmunidad general fue más fuerte que la del grupo placebo. Los autores comentaron que, aunque no se pueden sacar conclusiones definitivas, "se podría plantear la hipótesis de que los aumentos estadísticamente significativos en el porcentaje de neutrófilos y los niveles circulantes del complemento, ambos componentes de la defensa inmune no específica en el grupo suplementado nutricionalmente, podrían reflejar una primera línea más eficiente". de defensa".

Los brotes de trigo aumentan los antioxidantes Niveles

1: Efectos de los alimentos vivos integrales sobre la deficiencia de (SOD) en 10 seres humanos adultos. Realizado por el Dr. Peter Rothschild MD Ph.D. et al. Pruebas realizadas por Smith-Kline Bio-Science, Honolulu, HI. Enzimas antioxidantes suministradas por Biotec Food, HI. Cortesía de AgriGenic Food Corp. Huntington Beach, CA. 2: Calzuola I, Marsili V, Gianfranceschi GL. Síntesis de antioxidantes en brotes de trigo. J Química agrícola y alimentaria. 11 de agosto de 2004; 52 (16): 5201-6.

Se analizaron los niveles sanguíneos de superóxido dismutasa (SOD) de diez personas mayores antes y después de tomar un suplemento de brotes de trigo cultivados hidropónicamente. Los suplementos fueron fabricados por AgriGenic Food Corp. *(ver recursos)* de los brotes, una etapa de crecimiento previa al pasto, utilizando un proceso de baja temperatura para preservar la actividad enzimática.

Los pastos jóvenes son excelentes fuentes de superóxido dismutasa (SOD), una poderosa enzima antioxidante y antienvejecimiento. Este estudio en humanos utilizó personas mayores de 70 años (edad promedio) que naturalmente responden más lentamente que una población más joven. Sin embargo, los niveles séricos de las personas mayores aumentaron en promedio un 230 por ciento en general en el grupo y hasta un 730 por ciento en un individuo. Siete de los 10 participantes duplicaron con creces sus niveles sanguíneos de SOD. Esto demuestra que los brotes de trigo son una excelente fuente de SOD y que la potencia se puede mantener con un suplemento. Los altos niveles de asimilación probablemente se deban al hecho de que el suplemento es un concentrado de alimentos integrales con todos sus factores conutricionales sinérgicos.

Brotes de trigo como antimutágenos

Mecanismo de antimutagenicidad de extractos de brotes de trigo. Peryt B, Szymczyk T, Lesca P. Mutat Res. Octubre de 1992; 269(2):201-15. Departamento de Bioquímica, Academia de Medicina, Varsovia, Polonia.

El benzo[a]pireno (BP) es una combinación altamente cancerígena de dos hidrocarburos. En este estudio, el extracto de pasto de trigo redujo la formación de metabolitos de BP en ratas. Encontraron en el citoplasma celular de los brotes de trigo al menos dos grupos de compuestos resistentes al calor que mostraban actividad antimutagénica. "La fuerte inhibición de la mutagenicidad de BP con extracto de brote de trigo no clorofílico sugiere que la clorofila no es el principal compuesto responsable de la actividad antimutagénica". Dedujeron que los compuestos antimutagénicos del extracto de brotes de trigo deben pertenecer a su grupo de flavonoides.

Hierba de cebada: un poderoso antioxidante

Efecto inhibidor de la 2 ″ -0-glicosilisovitexina y el a-tocoferol sobre la formación de glioxal genotóxico en un sistema de peroxidación lipídica. Por T. Nishyama, Y. Hagiwara y T. Shibamoto. Departamento de Toxicología Ambiental, Universidad de California, Davis. Publicado por Toxicidad química alimentaria, vol. 32, No. 11, págs. 1047–1051, 1994. Véase también el estudio original: Un nuevo antioxidante aislado de hojas jóvenes de cebada verde, química agrícola y alimentaria. Vo. 40, págs. 1135-1138. Julio de 1992.

Este estudio probó fracciones de polvo de jugo de pasto de cebada joven en químicos oxidantes altamente tóxicos para probar la capacidad del pasto como antioxidante. El daño por oxidación está asociado con el envejecimiento, el cáncer, el VIH y otras enfermedades de inmunodeficiencia. Los agentes oxidantes reducen los compuestos saludables a tóxicos. Cuando las grasas y los aceites (lípidos) se oxidan, se degradan en grasas rancias que reaccionan con los aminoácidos y las proteínas y se vuelven peligrosas para la salud humana. Esta investigación examina el glioxal, un potente mutágeno común en el humo del cigarrillo. Las células vivas dependen de enzimas y antioxidantes dietéticos para protegerse. Algunos antioxidantes famosos son las vitaminas.

C, betacaroteno y vitamina E (alfa-tocoferol), pero hay muchas otras en las plantas.

En este experimento, un antioxidante llamado 2″-*O*-Glicosil isovitexina (un isoflavonoide abreviado 2″-*O*-GIV para abreviar) se aisló de hojas jóvenes de cebada verde. Se midió su capacidad para evitar la formación de glioxal procedente de las grasas degradantes. Como comparación también se probó un tipo de vitamina E, el a-tocoferol. Se midió la cantidad de glioxal formado a partir de tres grasas diferentes (ácidos grasos) en presencia de cada antioxidante. Todo esto se hizo in vitro (en un tubo de ensayo), no en un animal, y los resultados se replicaron al menos dos veces.

2″-*O*-GIV inhibió la formación de glioxal en casi un 70 por ciento. "El alfatocoferol mostró un mayor efecto inhibidor en los niveles más bajos. Por otro lado, 2″-*O*-GIV mostró un efecto mayor que el a-tocoferol en los niveles más altos. 2″-*O*-GIV es más eficaz que el a-tocoferol frente a los ésteres grasos con mayor número de dobles enlaces. Cuantos más enlaces posee un lípido, más productos de oxidación produce. Se obtuvo una inhibición máxima del 82 por ciento con 2″-*O*-GIV." La actividad antioxidante de los isoflavonoides como 2″-*O*-Se planteó la hipótesis de que los GIV se debían a su capacidad para quelar iones metálicos y eliminar los radicales libres. "Además, se dice que los compuestos flavonoides afectan muchos procesos biológicos. Presentan efectos antihepatotoxicidad, antiinflamatorios, antialérgicos y actividad antiviral".

Antiulceroso

Actividad antiulcerosa de fracciones del jugo de hojas tiernas de cebada. Por H. Ohtake, H. Yuasa, C. Komura, T. Miyauchi, Y. Hagiwara y K. Kubota. Emitido por la Sociedad Farmacéutica de Japón.

Hasta ahora, no se ha informado ninguna evidencia que demuestre farmacológicamente que el jugo de hierba pueda prevenir las úlceras pépticas. Este experimento creó úlceras de estómago en ratas y luego las curó con jugo de hierba de cebada en 3 a 4 días. Las ratas fueron inducidas con diferentes tipos de úlceras, tratadas con fracciones de jugo de hierba, luego abiertas y se inspeccionó el estado de las úlceras. Se probaron siete fracciones diferentes de polvo de pasto de cebada verde secado por aspersión junto con un control.

El jugo de cebada verde reveló una actividad antiulcerosa significativa en las diversas úlceras y una fracción "P4D1 promovió significativamente la curación de la úlcera gástrica inducida por una inyección de ácido ascético diluido en la pared gástrica de las ratas". En las úlceras inducidas por estrés, todas las fracciones de la hierba de cebada ejercieron "efectos antiulcerosos significativos". La fracción soluble en agua GM-L exhibió la mayor actividad sobre las úlceras inducidas por estrés. Tres fracciones demostraron ser agentes antiulcerosos importantes contra las úlceras inducidas por la aspirina. Ninguno de los factores de la hierba influyó en la absorción de aspirina, la secreción gástrica de ácido o la pepsina. Por tanto, la acción antiulcerosa de la hierba no es función de la secreción gástrica suprimida.

Las fracciones estaban compuestas de sustancias solubles en agua de clorofila, proteínas desnaturalizadas, polisacáridos, aminoácidos, sustancias de alto peso molecular y sustancias insolubles. "Es poco probable que el jugo de cebada verde ejerza su acción antiulcerosa afectando los factores que atacan la úlcera, pero sugiere que los efectos sobre el movimiento y el flujo sanguíneo en el estómago y la capacidad de defensa de la mucosa del estómago están asociados con su actividad antiulcerosa".

Colitis ulcerosa

Jugo de pasto de trigo en el tratamiento de la colitis ulcerosa distal activa. Un ensayo aleatorio, doble ciego y controlado con placebo. Ben-Arye E, Goldin E, Wengrower D, Stamper A, Kohn R, Berry E. Scand J Gastroenterol 2002;37:444-449. Departamento de Medicina Familiar, Facultad de Medicina Bruce Rappaport, Instituto de Tecnología de Israel, Haifa.

Este ensayo completo, doble ciego y controlado con placebo siguió a un exitoso estudio piloto preliminar inédito que también demostró la eficacia del pasto de trigo para pacientes con colitis ulcerosa (CU). En este ensayo, 23 pacientes con casos verificados de colitis hemorrágica bebieron 100 cc (3,4 oz) de jugo fresco de pasto de trigo (o un placebo equivalente) al día durante un mes. Todos los pacientes fueron evaluados mediante cuatro métodos, incluido un examen médico y una evaluación con sigmoidoscopio.*Resultados:*El tratamiento con jugo de pasto de trigo redujo significativamente la actividad general de la enfermedad, incluida la gravedad del sangrado rectal. Además, utilizando voltametría cíclica avanzada, fueron

capaz de rastrear cantidades prominentes de cuatro grupos de compuestos antioxidantes en el pasto de trigo.*Conclusión:*"El jugo de pasto de trigo pareció eficaz y seguro como tratamiento único o adyuvante de la CU distal activa".

Antídoto para aditivos alimentarios y Insecticidas

> Efecto sobre varios aditivos alimentarios, productos químicos agrícolas y un carcinógeno. Por Y. Hagiwara, MD Presentado en la 98.ª Asamblea Anual de la Sociedad Farmacéutica de Japón, 5 de abril de 1978.

Este artículo presentó los resultados de las pruebas del Dr. Hagiwara sobre la capacidad del jugo de pasto para inactivar sustancias mutagénicas que se encuentran en químicos agrícolas, fertilizantes y aditivos alimentarios.

El extracto de jugo de cebada descompuso con éxito el insecticida agrícola Malatión, reduciendo su concentración de 100 partes por millón (ppm) a 19 ppm en dos horas. El aditivo alimentario ácido sórbico se descompuso de 100 ppm a 9 ppm después de 12 horas. El antioxidante sintético y el conservante alimentario BHT se redujeron de 400 ppm a 40 ppm después de 5 horas de incubación con extracto de hierba de cebada.

Desintoxicación de pesticidas comunes

> Degradación de pesticidas organofosforados en extractos acuosos de hojas jóvenes de cebada verde (Hordeum vulgare L). Durham, J., Ogata, J., Nakajima, S., Hagiwara, Y. y Shibamoto, T. 1999, J. of the Science of Food and Agriculture Vol 79 (10) págs.

La desintoxicación es esencial para cualquier programa exitoso de restauración de la salud. El uso excesivo de pesticidas en el aire, el agua y el suelo desde la década de 1940 los hace tan omnipresentes en nuestro medio ambiente que incluso los alimentos orgánicos contienen trazas de ellos. Dicho esto, un método para neutralizar los efectos de los pesticidas sería invaluable: ¡la hierba de cebada al rescate!

Los doctores Shibamoto, Hagiwara y otros pusieron a prueba algunos de nuestros pesticidas más complejos con extracto de jugo de hierba de cebada joven (BL) in vitro.

Traducido del inglés al español - www.onlinedoctranslator.com

demostró que BL degradaba eficazmente una variedad de pesticidas organofosforados como malatión, clorpirifos, gutión, diazinón, metidatión y paratión. Cuando los seis pesticidas anteriores se incubaron en una solución al 15% de jugo de hierba de cebada verde joven durante 3 horas, el malatión y el clorpirifos se degradaron al 100%, mientras que el paratión se degradó en un 75%, el diazinón en un 54%, el gutión en un 41% y el metidatión en un 23%. También confirmaron que cuando se calienta BL se pierde su capacidad de desintoxicar el malatión.*Conclusión:*El jugo de hierba de cebada puede ayudarnos a desintoxicar nuestro cuerpo de contaminantes tóxicos en nuestra dieta y medio ambiente.

Reducción del dolor de los espolones calcáneos

Eficacia de una aplicación tópica de pasto de trigo en el tratamiento de la fascitis plantar: un estudio piloto en Internet. Dr. CL Reynolds. MB,BSMelbourne, Australiawww.wheatgrassprofessional.info

Mucha gente sufre de dolor en el talón. A veces se trata de una inflamación del tejido conectivo en la parte inferior del talón llamada fascitis plantar (PF) o puede ser un espolón calcáneo, una formación blanda de calcio. Dado que el talón soporta el peso del cuerpo y algo más, los pacientes pueden sufrir durante años e incluso subir escaleras puede ser insoportable. Los tratamientos convencionales implican cirugía, inyecciones de esteroides, medicamentos antiinflamatorios, tratamiento con ondas de choque y zapatos ortopédicos.

En este estudio piloto basado en Internet, se reclutó a pacientes con PF de todo el mundo por orden de llegada. Se inscribieron 31 voluntarios, 13 hombres y 18 mujeres, de EE. UU., Canadá e Irlanda. Sus edades oscilaban entre 23 y 68 años y habían padecido la afección durante hasta 12 años. Veinte de ellos ya habían probado la cirugía, las inyecciones de esteroides o los tratamientos con ondas de choque. Se indicó a los participantes que se aplicaran una crema de pasto de trigo del “tamaño de un grano de arroz” y que informaran sus niveles de dolor de forma regular. Ninguno fue informado sobre los efectos conocidos del pasto de trigo. El estudio fue gestionado por el sitio web semicomercial.*HeelSpurs.com*.

Al final de las doce semanas, cuatro participantes se recuperaron por completo y más de la mitad (16) informaron una reducción del dolor superior al 40 por ciento. Seis no experimentaron ninguna mejora y uno sufrió un aumento del dolor y abandonó el programa.

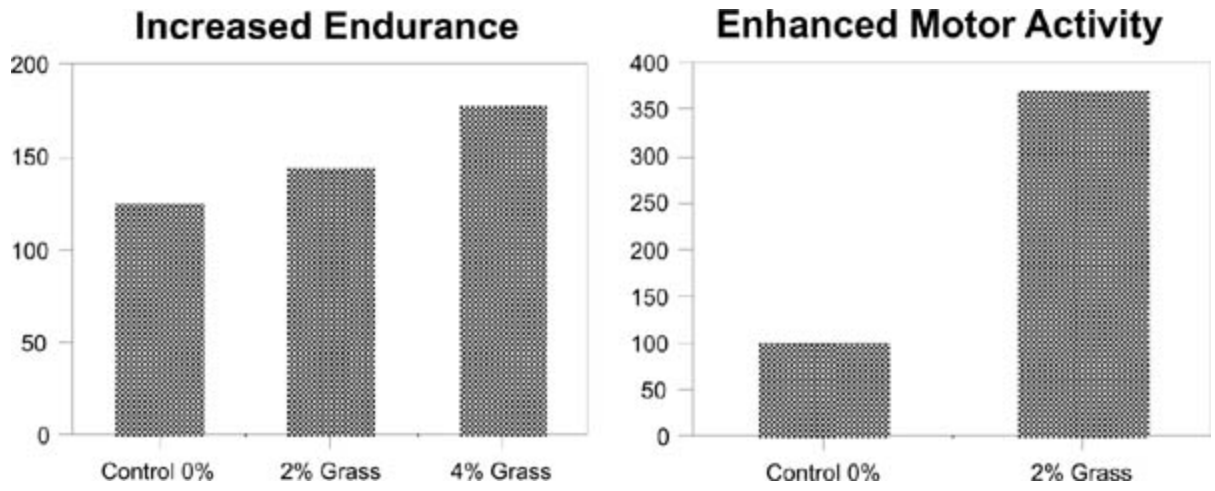
Comentarios: Esta es la primera vez que se prueba un producto de pasto de trigo para detectar esta afección. Dados los efectos antiinflamatorios del pasto de trigo mencionados en otras partes de este capítulo, no debería sorprender que un producto tópico a base de pasto de trigo pueda proporcionar beneficios. Teniendo en cuenta los resultados de este pequeño estudio subjetivo, financiado con fondos privados, se justifica una evaluación más amplia y mejor controlada.

Resistencia y resistencia

> Estudios sobre los efectos del jugo de cebada verde sobre la resistencia y la actividad motora en ratones. Por K. Kubota y N. Sunagane, Facultad de Ciencias Farmacéuticas, Univ. de Ciencias. De Tokio, Japón. Presentado ante el 104º Congreso Anual de la Sociedad Farmacéutica de Japón, Sendai, 1984.

Este estudio probó la actividad motora y las tasas de resistencia de ratones a los que se les añadió jugo de hierba de cebada secada por aspersión a sus dietas estándar. Se probaron treinta y dos ratones, 16 con un 2% de pasto añadido a su comida y 16 sin ninguno como control. El número de revoluciones de sus jaulas de ruedas se registró durante un período de prueba de dos horas cada día durante 15 días. Los ratones alimentados con pasto hicieron girar la jaula de ruedas más que los ratones de control en números que fueron "estadísticamente significativos". (Gráfico derecho)

En la prueba de resistencia, (gráfico de la izquierda) se instó a 16 ratones a correr en una cinta de correr inclinada cuesta arriba después de 15 días de agregar 2% y 4% de pasto de cebada a su dieta. "El impulso (peso corporal multiplicado por la duración) en los ratones alimentados con un 4% de cebada fue significativamente mayor que el del grupo de control". "El peso corporal promedio de los ratones alimentados con pasto de cebada era mayor que el de los ratones alimentados con el alimento estándar".



Dra. Ann Wigmore

"Separé pollitos de seis días en dos grupos de tres polluelos cada uno. Cada grupo fue alimentado con el tipo de alimento para pollitos mejor aceptado. Pero en una jaula mezclé pasto de trigo recién cortado con la comida y coloqué una ramita de pasto de trigo en el agua potable. Al final de unas pocas semanas, todos los polluelos estaban sanos, pero los que recibieron el pasto de trigo habían crecido el doble que los demás. Estaban más alerta y se habían desarrollado mejor. Grupos de conejos y gatitos, alimentados de manera similar, mostraron los mismos resultados en tamaño, peso y mentalidad".

Enfermedades de la piel

Experimento terapéutico con jugo de cebada verde joven para el tratamiento de enfermedades de la piel en general. Por Tatsuo Muto, Hospital Dermatológico de Muto. Nuevos fármacos y aplicación clínica. vol. 26, No. 5. 10 de mayo de 1977. Cortesía de Green Foods Corporation.

El tratamiento de las enfermedades de la piel debe incluir no sólo la terapia sintomática sino también la terapia sistémica. En este ensayo clínico a largo plazo, se seleccionaron 38 pacientes con enfermedades de la piel por su resistencia a los medicamentos convencionales. Tenían de todo, desde acné hasta eccema y dermatitis atópica. Una dosis típica era 4 gramos de jugo de cebada verde en polvo disueltos en agua tres veces al día, ya sea entre comidas o 30 minutos antes. Además de las observaciones, se analizaron la sangre, la urea y la función hepática. En casi todos los casos se observaron efectos considerables en un plazo de uno a seis meses. "¿Qué fue

Lo cierto es que la administración mejoró la circulación sanguínea, el apetito y la evacuación intestinal y la complexión de los pacientes mejoró". Un hombre de 43 años con gota y eczema severo en la espalda "tenía dolor en la pierna derecha y su ácido úrico estaba alto en 8,6. Después de dos meses, bajó a 6,5 y su eccema se curó por completo". Incluso tuvo efecto sobre la leucoplasia, manchas blancas en la boca. "El ratio de eficacia fue del 81,6% en todos los casos". No hubo efectos secundarios. T. Muto concluye que, en general, el polvo de hierba de cebada da "excelentes resultados estéticos y en la prevención del envejecimiento".

> *El fuerte poder reparador del polvo de cebada verde, eficaz para prevenir el cáncer, tiene la ventaja añadida de embellecer nuestra piel. La piel seca y áspera se asocia con el envejecimiento*.
>
> -Yoshihide Hagiwara

Longevidad

> Hierbas comestibles silvestres en la alimentación de los habitantes longevos de la República de Daguestán. Por Kh.l Mustafaev. Publicado en la revista en ruso Voprosy Pitanieiia. Moscú: Biomedgiz. Vol.2, no.5. pp.27-31, septiembre/octubre. 1993.

Este estudio examinó las dietas de los habitantes de la República de Daguestán, conocidos por tener una esperanza de vida de 120 a 130 años. El daguestaní más antiguo registrado vivió hasta los 146 años. Los 2 millones de residentes de esta provincia viven en las montañas del Cáucaso en el sur de Rusia y al este de Georgia, en la costa del Mar Caspio. El trigo es el principal cultivo de este país y su dieta se compone de muchos pastos y malezas silvestres como pamplina, bolsa de pastor, escaramujo, manzanilla, cuartos de cordero, cardo, tomillo, acedera, arveja, arveja, margarita, trébol, mejorana silvestre y orégano. , amaranto, mostaza, ajo y las hierbas de trigo, cebada y avena. Usan las hojas tiernas para hacer una ensalada cruda y hierven las más viejas y fibrosas para sopas y guisos. Las semillas se trituran y se preparan para hacer té o se muelen para hacer harina y se utilizan en panes y panqueques. También hacen encurtidos y chucrut y, sí, yogur.

Los investigadores de la Facultad de Medicina del Caspio examinaron a 154 residentes alpinos que vivían a una altitud de 6.400 pies sobre el nivel del mar y a 24 que vivían en

los terrenos llanos. También se observó a sus familias. La edad del grupo de prueba estaba entre 85 y 116 años. Los investigadores vivieron con sus sujetos durante 10 a 12 días, interrogándolos, pesándolos y examinando sus dietas y hábitos alimentarios.

Los “hígados largos” se despiertan entre las 5 y las 6 de la mañana y no beben nada más que té elaborado con hierbas y hierbas hasta que desayunan entre las 9 y las 10 de la mañana, nunca antes. Beben té antes y después de las comidas para aumentar el apetito y mejorar la digestión. Las personas de 90 años tenían la mayor cantidad de verduras crudas en su dieta que cualquier grupo de edad, pero incluso los niños comían verduras. Los investigadores descubrieron que las plantas comestibles silvestres son ricas en vitamina B, escaramujo con ácido cítrico, vitamina C y A y pectinas. Las plantas contenían otras sustancias nutritivas que eran excelentes estimuladores naturales del metabolismo y la digestión.

Los habitantes de las llanuras no estaban tan sanos como los alpinos, pero ninguno de los grupos tenía signos de enfermedad cardíaca o hipertensión. Los investigadores concluyeron que "muchos factores influyen en la salud, incluidos el estilo de vida, los genes, la herencia y el trabajo... [pero] la ubicación y la altitud junto con su dieta inusual rica en pastos silvestres jóvenes produjeron su longevidad".

Rejuvenecimiento celular, reparación del ADN, anti-

Envejecimiento

Informe preliminar sobre cómo el jugo de plantas jóvenes de cebada verde puede normalizar y rejuvenecer células y tejidos, reparar el ADN dañado, restaurar la actividad celular y prevenir el envejecimiento de los tejidos. Por Y. Hagiwara, Y. Hotta, K. Kubota. Departamento de Biología y Desarrollo Farmacéutico de Japón. Univ. de CA, San Diego. Reportado a la Asociación Anual de Ciencias de Farmacia de Japón. Reunión.

El daño a nuestros genes (ADN) puede ser causado por muchos factores, desde químicos agrícolas hasta medicamentos, radiación, rayos X, falta de enzimas y estrés. Según el Dr. K. Kubota de la Universidad de Ciencias Farmacéuticas de Tokio: "Una fracción especial llamada 'P4D1' del jugo de cebada verde produjo una estimulación notable en la reparación del ADN celular". Las células meióticas (las células reproductoras) están equipadas con ADN.

enzimas reparadoras y proteínas de unión que pueden reparar cualquier daño al ADN. Kubota aisló las células meióticas y las dañó con irradiación de rayos X y quinolina, ambos cancerígenos. “Cuando estas células se incubaron en condiciones normales, la reparación del ADN fue lenta y algunas células murieron. Sin embargo, cuando se añadió P4D1 al cultivo, la reparación del ADN mejoró significativamente tanto en tiempo como en cantidad”. No se observaron efectos secundarios.

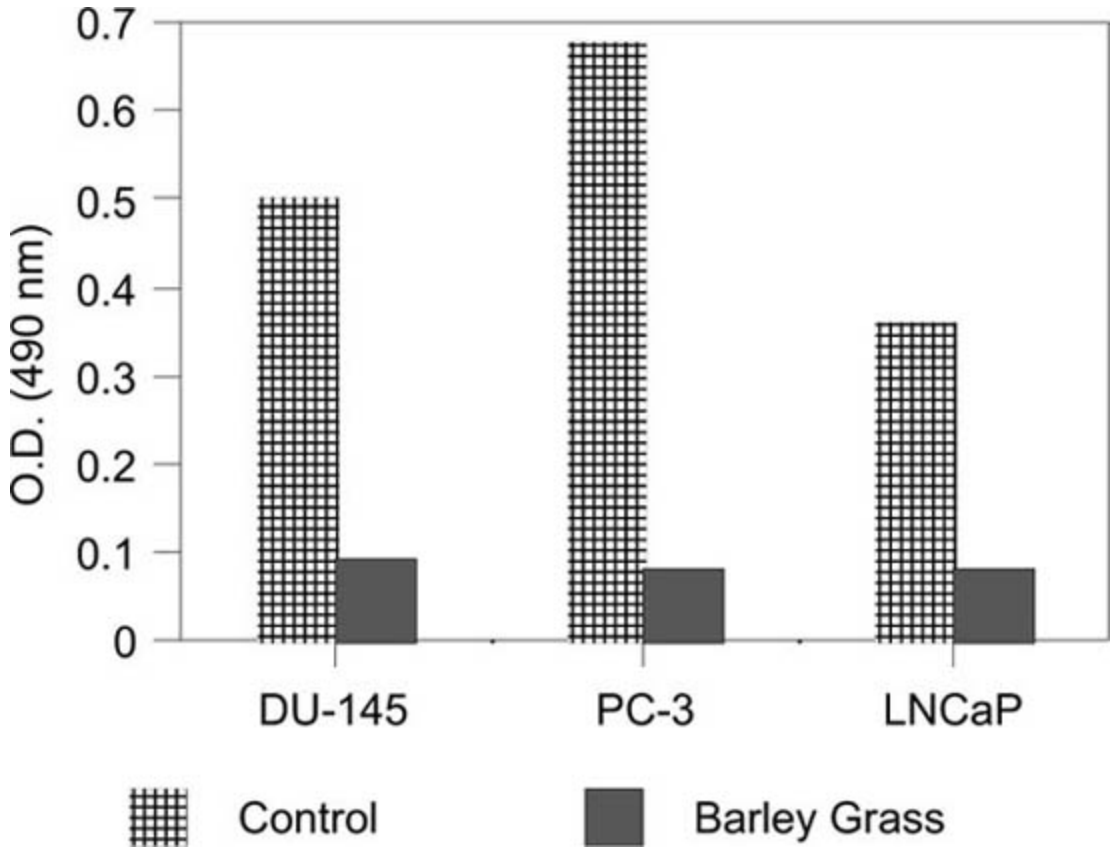
La actividad de las células meióticas disminuye con la edad. Sin embargo, “es apasionante descubrir que esta reducción de la actividad meiótica con la edad puede restaurarse notablemente gracias a la fracción P4D1. No se ha informado anteriormente de estimulación de la reparación del ADN o promoción de la actividad meiótica por el uso de ningún producto natural o sintético”.

Inhibición de carcinógenos

Inhibición de la activación metabólica in vitro de carcinógenos mediante extractos de brotes de trigo. Por Chiu-Nan Lai, B. Dabney, C. Shaw, Departamento de Biología, Univ. del Centro Oncológico del Sistema de Texas. MD Anderson Hospital e Instituto de Tumores, Houston, TX. Nutrición y Cáncer. Vol.1, núm. 1. P.27-30. Otoño de 1978.

Este experimento tomó bayas de trigo disponibles comercialmente y las cultivó hidropónicamente durante 7 a 14 días hasta obtener pasto de trigo de cinco pulgadas de alto. El jugo de pasto de trigo se extrajo de las raíces y las hojas y se probó contra carcinógenos conocidos que requieren activación metabólica. Los extractos de zanahoria y perejil también mostraron actividades inhibidoras, pero no tan potentes como las del trigo. Las bayas de trigo no germinadas remojadas durante la noche no demostraron ninguna actividad inhibidora.

Células tumorales de próstata y hierba de cebada



"Estos resultados son de interés por dos razones: en primer lugar, la inhibición de la activación de carcinógenos potentes es bastante fuerte con un nivel razonablemente bajo de extracto y, en segundo lugar, el extracto de brote de trigo no es tóxico incluso en niveles altos, mientras que la mayoría de los inhibidores conocidos son tóxicos en niveles medios a altos". *(Ver también "Un poderoso antioxidante").*

Anti-cáncer

> Propiedades antitumorales del extracto de hoja de cebada (BLE) en el cáncer de próstata, mama y melanoma humanos. Informe preliminar del Dr. Mahnaz Badamchian, Asociado. Profesor, Departamento de Bioquímica y Biología Molecular, Universidad George Washington. Centro médico.

El cuadro anterior representa un informe preliminar sobre la acción de una molécula sin nombre aislada del extracto de hoja de hierba de cebada (BLE) que inhibe directamente el crecimiento de tres células de cáncer de próstata humano. Las barras altas en el gráfico son las tres células cancerosas y las barras cortas muestran sus

reducción después de la introducción de BLE. El Dr. Mahnaz Badamchian también descubrió que BLE mata las células cancerosas de mama humana (T47A, MCF7) y de melanoma. En todos los cánceres, BLE demostró ser eficaz tanto *in vitro* y *en vivo*. También se injertaron cánceres de próstata y melanoma humanos en ratones a los que luego les crecieron tumores que se "redujeron significativamente" con BLE. Aún se está trabajando para aislar y caracterizar las moléculas de BLE que exhiben esta actividad antitumoral única. Pero si estos resultados preliminares prevalecen, afirma Badamchian, esto "podría proporcionar un enfoque nutricional novedoso para el tratamiento o la prevención del cáncer y presentar un avance potencial en la investigación del cáncer". *Ver también: función inmune y succinato de alfa-tocoferol*.

Antiinflamatorio

Aislamiento de una potente proteína antiinflamatoria de hojas de cebada Por K. Kubota, Y. Matsuoka, H. Seki, Facultad de Ciencias Farmacéuticas, Science Univ. de Tokio, Japón. Revista japonesa de inflamación, vol. 3, núm. 4, 1983.

La superóxido dismutasa (SOD) es bien conocida por su potente acción antiinflamatoria. Dado que la SOD es abundante en la cebada, este estudio examinó el jugo de la cebada joven y descubrió que el efecto antiinflamatorio fue ayudado por otras proteínas. Estas fracciones de proteínas fueron aisladas y analizadas. Llamadas P4D1 y D1G1, son glicoproteínas que son termoestables y altamente solubles en agua. En este experimento, se indujo edema en ratas Wistar macho y luego se trataron con las proteínas por vía oral, subcutánea y mediante inyección. Ni siquiera con dosis muy altas se produjeron signos tóxicos en las ratas. Aunque la eficacia de la SOD se redujo significativamente con el calor, "el D1G1 apenas se redujo después de calentarlo a 100°C durante 20 minutos".

"Todos los D1G1, P4D1 y SOD aislados del jugo de cebada verde revelaron una actividad antiinflamatoria extremadamente potente, especialmente cuando se inyectaron por vía intravenosa. Suprimieron significativamente el edema inducido por carragenina en ratas en dosis muy bajas..." Además, ambos son químicamente diferentes de la SOD y la aspirina, también famosa por sus efectos antiinflamatorios.

efectos. "P4D1 y D1G1 parecen ser agentes antiinflamatorios mucho mejores que la aspirina en lo que respecta a la administración intravenosa".

La hierba de cebada elimina los síntomas de la pancreatitis

Efecto terapéutico de la forma soluble en agua de clorofila-a y la sustancia relacionada, el jugo verde de cebada joven, en el tratamiento de pacientes con pancreatitis crónica por Osamu Yokono, Md. Primer Departamento de Medicina, Facultad de Medicina, Univ. De Tokio. Cortesía de Green Foods Corp.

La pancreatitis es una enfermedad debilitante en la que el páncreas se inflama, provocando dolor abdominal persistente, náuseas, vómitos y fiebre alta. El medicamento Trasylol se recomienda a menudo con resultados calmantes en la mayoría de los casos, pero tiene efectos secundarios. Si bien se ha demostrado que la clorofila es eficaz en el tratamiento de la pancreatitis en experimentos de laboratorio y ensayos clínicos reales, debe administrarse por vía intravenosa, lo que no es ni conveniente ni práctico. Obtener clorofila a través de los alimentos es difícil porque “se puede absorber menos del 5% de la clorofila ingerida”. El objetivo de este estudio fue descubrir el efecto de la clorofila ingerida sobre estos síntomas crónicos. La fuente de alimento fue el extracto liofilizado de jugo de hierba de cebada verde joven porque contiene 1,5 gramos de clorofila por cada 100 gramos. En esta prueba doble ciego a largo plazo participaron veinticuatro pacientes con pancreatitis crónica.

“De las observaciones tuvimos la impresión de que el efecto curativo del jugo de cebada verde joven se obtuvo especialmente en el alivio del dolor abdominal. En cuanto a los llamados efectos secundarios del medicamento, no se observó clínicamente nada desfavorable en los resultados antes y después de la administración del medicamento, en los análisis de orina, exámenes hematológicos, pruebas de función hepática, pruebas de función renal y funciones de coagulación sanguínea”. Pero debido a que el jugo de cebada contiene “numerosas sustancias bioactivas conocidas y desconocidas”, estos resultados positivos pueden verse sesgados por sustancias distintas a la clorofila. “Independientemente de la presencia de incertidumbre sobre la identificación de las sustancias activas contenidas en el jugo de cebada verde joven, nuestros resultados presentados aquí sugieren que la administración oral

del jugo de cebada verde joven produce algunos efectos favorables definitivos sobre los fenómenos patológicos relacionados con la pancreatitis crónica".

Reducir el colesterol para los diabéticos tipo II

1: Yu YM, Chang WC, Chang CZ, Hsieh CL, Tsai CM. Efecto del extracto de hoja de cebada joven y las vitaminas antioxidantes sobre la oxidación del Ldl y las actividades de eliminación de radicales libres en la diabetes tipo 2. Diabetes y metabolismo. 28(2): 107-114 (2002). 2: Yu YM y Tsai CE. El colesterol Ldl y la oxidación se reducen significativamente en pacientes diabéticos tipo 2 que reciben una dieta de aceite de oliva suplementada con esencia de hoja de cebada. Ciencia de los alimentos y química agrícola [publicado por el Instituto Chino de Ciencia y Tecnología de los Alimentos] vol. 5 (1): 1-6 (2003).

Las personas con diabetes tipo II son más propensas a la aterosclerosis. Estos dos estudios, ambos de los departamentos de nutrición y ciencias de los alimentos de dos universidades de Taiwán, se propusieron determinar el efecto del extracto de jugo de hierba de cebada (BL) para reducir los recuentos de colesterol en los diabéticos. Los participantes consumieron 15 gramos de extracto de jugo de hierba de cebada en sus dietas todos los días durante cuatro semanas.*Resultados:*BL redujo el colesterol total y "actuó como un eliminador de radicales libres" para frenar la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL). "Estos resultados sugieren que el BL inhibe eficazmente la producción de radicales libres de oxígeno". Además, BL trabajó sinérgicamente con las vitaminas antioxidantes C y E y con aceite de oliva para mejorar aún más los resultados. "La suplementación de BL en combinación con vitaminas antioxidantes puede reducir algunos de los principales factores de riesgo de la aterosclerosis... [y] puede proteger a los pacientes diabéticos tipo II de las enfermedades vasculares".

Prevención y cura de la aterosclerosis

Figura 1: Inhibición de la formación de malonaldehído a partir de lípidos mediante un isoflavonoide aislado de hojas jóvenes de cebada verde. Por Y. Hagiwara, T. Shibamoto, T. Nishiyama, H. Hagiwara. Revista de la Sociedad Estadounidense de Químicos del Petróleo, vol. 70, no 8. Agosto de 1993. 2: Estudios sobre los componentes del jugo verde a partir del efecto de las hojas tiernas de cebada.

sobre la hipercolesterolemia inducida por la dieta en ratas. Por Y. Hagiwara, K. Kubota, S. Nonaka, H. Ohtake, Y. Sawada. Revista de la Sociedad Farmacéutica de Japón, vol. 105, No. 11. 1985. 3: Inhibición de la formación de malonaldehído por antioxidantes de 3 ácidos grasos poliinsaturados. Por J. Ogata, Y. Hagiwara, H. Hagiwara, T. Shibamoto. JAOCS. vol. 73, núm. 5. 1996

La peroxidación de los lípidos de la piel por la exposición a la luz ultravioleta se ha asociado con el envejecimiento de la piel y el cáncer de piel. Estos peróxidos altamente reactivos promueven el cáncer, las mutaciones y el envejecimiento. La oxidación de las grasas (lípidos) también juega un papel importante en el desarrollo de la aterosclerosis, la acumulación de placas de colesterol en las paredes arteriales. Estos estudios muestran que los antioxidantes pueden contrarrestar la oxidación de los ácidos grasos y demuestran resultados que son "no sólo preventivos sino curativos".

En este estudio, se extrajo jugo de hierba de cebada joven liofilizado y se descompuso en fracciones. El poderoso antioxidante 2″-*O*-Glicosil Isovitexina o 2″-*O*-GIV para abreviar, se aisló del jugo de la hierba. Su actividad antioxidante se midió mediante análisis por cromatografía de gases del malonaldehído (MA), un pariente del formaldehído que se forma durante la oxidación de las grasas. 2″-*O*-GIV se comparó con una forma de vitamina E llamada alfatocoferol y BHT, un antioxidante sintético utilizado para conservar grasas y aceites en los alimentos. Otras comparaciones incluyeron el medicamento para el colesterol alto Probutol. Se oxidaron varios tipos diferentes de grasas en tubos de ensayo de plasma humano y se replicaron al menos dos veces.

2″-*O*-GIV tuvo un desempeño competitivo con vitamina C, vitamina E (alfatocoferol) y BHT en los diversos experimentos de oxidación de grasas. Si bien el a-tocoferol obtuvo una puntuación más alta en algunas pruebas, se descompuso bajo la radiación UV, mientras que 2″-*O*-GIV no lo hizo. "El antioxidante aislado de las hojas tiernas de cebada es más eficaz que los otros dos antioxidantes (a-tocoferol y BHT) tras la irradiación UV". Cuando se añadió vitamina C a 2″-*O*-GIV, se volvió más potente. El medicamento Probutol logró resultados ligeramente mejores, pero tan poco que se declaró que era igual de eficaz. Sólo 2 unidades de 2″-*O*- GIV inhibió MA en casi un 100 por ciento, mientras que BHT requirió 12 unidades y aún no logró igualar 2 ″ -*O*-GIV. “El isoflavonoide (2″-*O*-GIV) demostró una importante actividad antioxidante hacia la peroxidación lipídica y, además, se puede obtener en grandes cantidades a partir de una fuente natural a bajo costo”.

En el estudio de 1985 publicado en el Journal of the Pharmaceutical Society of Japan, se alimentó a ratas con dietas altas en colesterol y luego con fracciones de extracto de jugo de hierba de cebada. Su colesterol se midió antes, durante y después. Las fracciones de jugo de hierba redujeron significativamente sus niveles de colesterol sérico. "El presente trabajo sugiere que el jugo de cebada verde puede ser muy útil para prevenir enfermedades vasculares asociadas con la hipercolesterolemia en humanos".

Enfermedades de la sangre

El jugo de pasto de trigo reduce la necesidad de transfusiones en pacientes con talasemia mayor: un estudio piloto. Marawaha RK, Bansal D, Kaur S, Trehan A. Indian Pediatr. Enero de 2006; 43(1):79-80. División de Hematología-Oncología Pediátrica, Departamento de Pediatría, Centro Pediátrico Avanzado, Instituto de Postgrado de Educación e Investigación Médica, Chandigarh 160 012, India.

La talasemia o anemia de Cooley es un trastorno sanguíneo hereditario en el que el paciente no puede producir suficiente hemoglobina o fabrica hemoglobina defectuosa. La hemoglobina es la proteína que transporta oxígeno por el sistema circulatorio. Los pacientes sufren de anemia, fatiga, dificultad para respirar, agrandamiento del hígado y del bazo, insuficiencia cardíaca y otros síntomas. El trastorno afecta principalmente a niños del sudeste asiático (hay más de 600.000 casos sólo en Tailandia), así como a niños de la India, África y el Mediterráneo. El tratamiento estándar consiste en transfusiones de sangre semanales o medicamentos con efectos secundarios peligrosos.

Los pacientes administraron su propio jugo. Bebían apenas 3,5 onzas (100 ml) de jugo fresco de pasto de trigo todos los días. Muchos de ellos eran niños a quienes no les gustaba el sabor y no podían seguir el régimen. Sin embargo, incluso con este nivel defectuoso de consumo, los participantes pudieron mantener sus niveles de hemoglobina con menos transfusiones y tiempos prolongados entre transfusiones. En general, se necesitaron entre un 25 y un 50 por ciento menos de transfusiones. En su conclusión, el Dr. Marwaha afirmó: “el jugo de pasto de trigo tiene el potencial de reducir las necesidades de transfusión en los talasémicos”.

El pasto de trigo induce la hemoglobina fetal mejor que los fármacos

El estudio de talasemia anterior llamó la atención del profesor Panos Ioannou, un destacado investigador de talasemia en el*Grupo de investigación de terapia celular y genética del Murdoch Children's Research Institute, Royal Children's Hospital*en Melbourne, Australia. El profesor Ioannou decidió examinar la capacidad del pasto de trigo para inducir la hemoglobina fetal (HbF), una forma de hemoglobina que tiene un contenido de oxígeno significativamente mayor que la hemoglobina adulta. La HbF puede aumentar significativamente los niveles de oxígeno en sangre en pacientes talasémicos y anémicos. De hecho, este es exactamente el modus operandi de los tratamientos farmacológicos intravenosos para la talasemia. En su experimento in vitro, el profesor Ioannou concluyó: “Nuestras mediciones sugieren un aumento de 3 a 5 veces en la producción de HbF por el extracto de pasto de trigo. Este es un aumento sustancial y ciertamente podría proporcionar una explicación de por qué algunos pacientes con talasemia pueden obtener un beneficio significativo”. Los resultados del profesor Ioannou con el pasto de trigo fueron sorprendentes y significativos por tres razones. A) Utilizó equipos de detección de genes de última generación que pudieron identificar específicamente el aumento de la producción de HbF a partir del pasto de trigo en tres líneas distintas de glóbulos rojos. B) Los beneficios fueron producidos por un extracto de pasto de trigo, creación del Dr. Chris Reynolds de Melbourne. Este extracto de pasto de trigo estable funcionó a pesar de que prácticamente carece de clorofila. C) Según el Prof. Ioannou, el pasto de trigo liberó nueva HbF a un nivel y velocidad que excedieron las terapias farmacológicas existentes. Además, el pasto de trigo es más seguro, más fácil de administrar y mucho menos costoso, lo que lo hace más disponible para los países subdesarrollados donde el tratamiento es más necesario.

Jugo de pasto o hoja entera

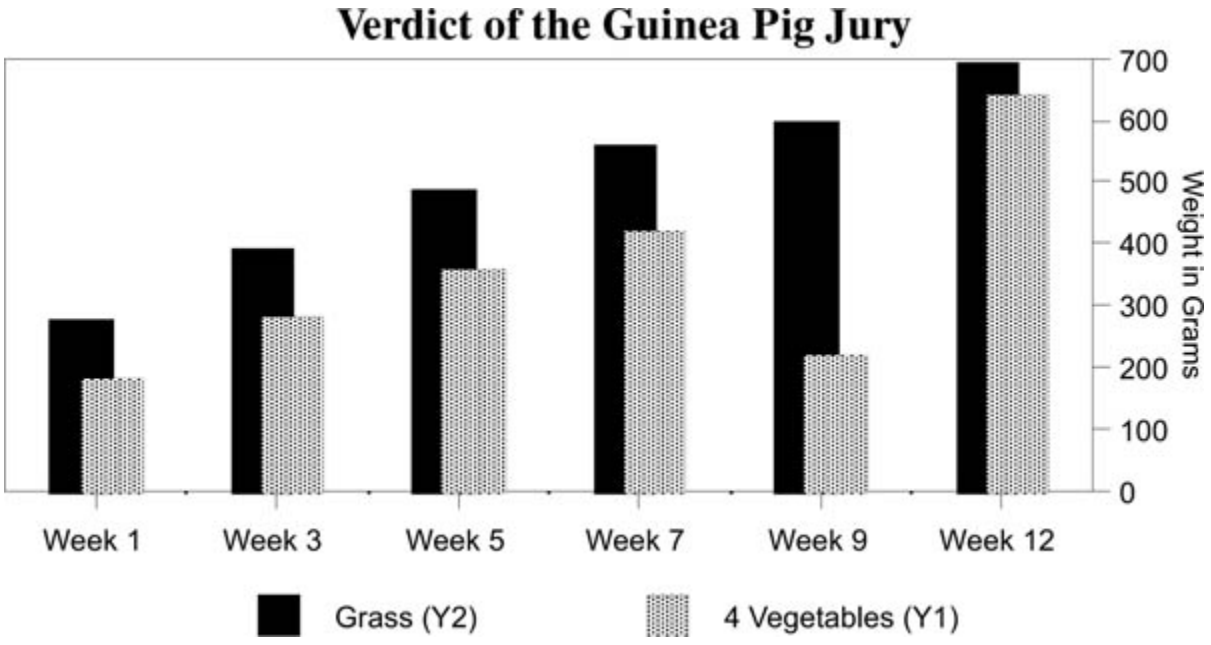
1: Actas de la Conferencia de Nutrición de Cornell, ML Scott, p.73, 1951. y Poultry Science, 30:293.2: Factores no identificados en la alfalfa y los pastos, por SJ Slinger, Feedstuffs, p.8a. 21 de enero de 1956.3: Anderson, GW, Slinger, SJ y Pepper, WF Resultados no publicados, Ontario Agriculture College. Guelph, Canadá 1954. Reportado en Feedstuffs, 21 de enero de 1956.4: Hansen, RG, Scott, HM, Larson, BL, Nelson, TS y Krichevsky, PJ Journal of Nutrition, 49:453. 1953.

La investigación de ML Scott determinó que el factor hierba era rico en jugos de pasto y alfalfa, pero fue destruido en gran medida, aunque no del todo, por

deshidración.[1]El Dr. SJ Slinger, al comentar sobre la cuestión de la hoja entera versus el jugo fresco en polvo, señaló que “si bien la actividad se destruye parcialmente por la deshidratación, parece haber una cantidad significativa de factores presentes en ciertas harinas de alfalfa y cereal deshidratadas. [Pero] las preparaciones de jugo son fuentes de actividad más consistentemente potentes que las deshidratadas.

productos”.[2]Un estudio hizo una comparación directa entre el pasto de cereal integral deshidratado, la alfalfa curada al sol y el concentrado de jugo de pasto. Descubrieron que el jugo de pasto, procedente de una mezcla de varios pastos de campo y alfalfa, era superior al cereal seco entero, pero no de manera significativa. Los pavos y otras aves de corral crecieron igualmente bien, lo que indica que el factor estaba presente en la

pasto seco entero.[3]La alfalfa deshidratada o curada al sol dio una respuesta en una dosis del 10% al 20% comparable a la del jugo de pasto en una dosis de 5%.[4]



La relación del factor pasto con la nutrición de los cuyes. Por GO Kohler, CA Elvehjem, EB Hart, Departamento de Química Agrícola, Univ. de Wisconsin. J de Nutrición, V.15, N°5. 24/11/1937.

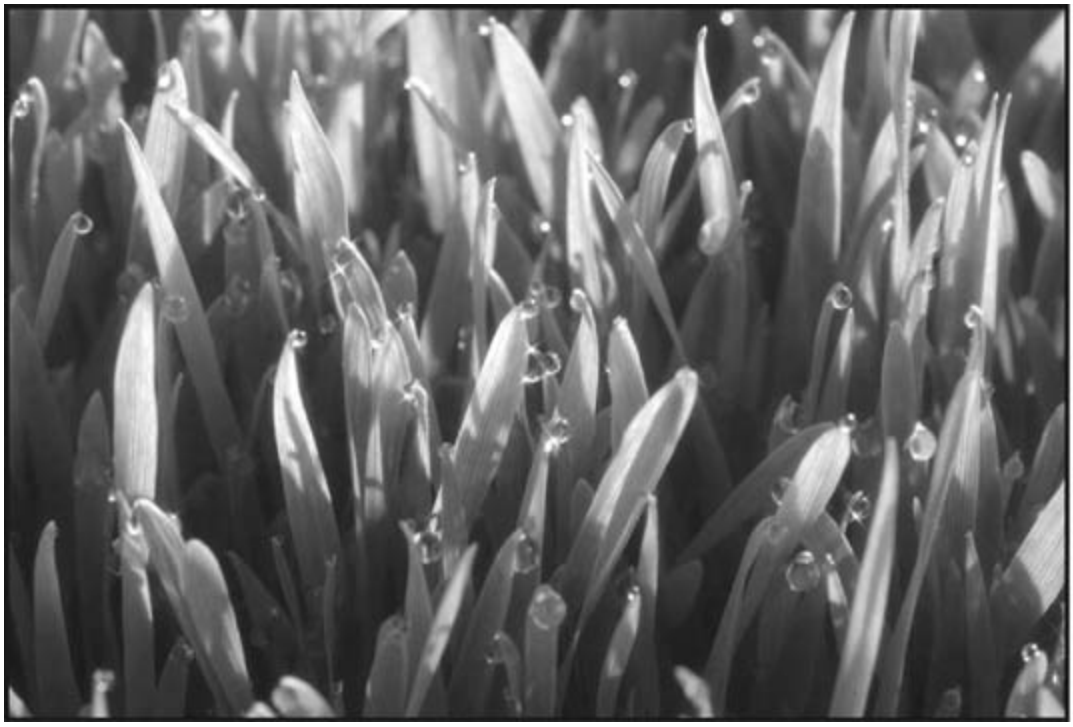
Observe que incluso cuando se alimentaron a los conejillos de indias con cuatro de nuestras mejores verduras (espinacas, zanahoria, repollo y lechuga), el crecimiento fue errático y los cerdos comenzaron a fallar rápidamente después de la séptima semana. Para salvar sus vidas, se añadió pasto de cereal deshidratado a sus dietas (undécima semana) y en menos de una semana la tendencia se revirtió y se produjo un crecimiento rápido y constante. Los experimentos prueban

De manera concluyente, si bien otros alimentos son buenos, los pastos por sí solos son el alimento completo y contienen todos los elementos necesarios para sustentar la vida..

— Hierros VE (*ver*Los pioneros)

Los animales no saben nada sobre las vitaminas. Determinan el valor nutritivo con su instinto, paladar y facultades olfativas actuando por ellos en lugar del juicio..

—George Sinclair, 1869.



Courtesy of Sheldon Farms

Curación con hierba

El poder bajo nuestros pies

Un análisis de muestras de sangre extraídas de más de doscientos invitados de Hipócrates antes y después del programa de dos semanas dio respaldo científico a nuestras observaciones. Realizado en el Laboratorio de Pruebas Arthur, el estudio demostró que dos semanas después de seguir la dieta de alimentos vivos de Hipócrates y beber jugo de pasto de trigo, la sangre se desintoxica y el sistema inmunológico se fortalece. Estos cambios conducen a más energía y una mejor capacidad para combatir y revertir enfermedades..

- Dra. Ann Wigmore[1]

La curación es un viaje

Quizás pienses que con solo tomar pasto de trigo te curará. Bueno, puedes conducir desde Florida a Alaska, pero es un viaje largo y será mejor que tu auto esté en buenas condiciones. Wheatgrass es justo lo que su vehículo necesita: aceite para el motor, grasa para los engranajes, combustible para el carburador. no puedes

realizar un viaje como este sin él. Pero cuando finalmente llegas al centro de Anchorage, es el conductor quien recibe los elogios, no el aceite.

Por muy maravilloso que sea el pasto de trigo, es sólo el combustible que energiza su tanque. Muchas personas proclaman las virtudes del pasto de trigo y cuentan cómo les salvó la vida. Wheatgrass recibe mucho crédito. Pero no es una poción mágica. Por sí solo no cura nada. La gente cura, el pasto de trigo ayuda. Tienes el potencial de restaurar una salud equilibrada como resultado de los cambios que realices. Wheatgrass puede inspirarte a emprender este nuevo camino. Pero para lograr el éxito, será necesario emprender un programa de salud total multifacético. Un régimen así puede apoderarse de su vida. ¿Pero cuál es tu alternativa? Las personas enfermas suelen estar demasiado afectadas para funcionar normalmente en la sociedad. Estas pobres almas tienen que abandonar la escuela para morir o luchar por sus vidas. ¿Y qué pasaría si decidiera comenzar a beber ocho onzas de jugo de pasto de trigo todos los días? ¿Te salvaría? Tal vez. Pero sigue siendo sólo el aceite de su motor. Por sí solo, no puede hacer girar las ruedas. Asumir que el pasto de trigo es una panacea va en contra de los principios básicos de cómo funciona el pasto de trigo. Llámelo la piedra angular de su programa total de restauración de la salud.

Las causas de la enfermedad

La salud es un acto de equilibrio. Alrededor de 1980, el mundialmente famoso equilibrista Philippe Petite caminó de una torre a la otra del World Trade Center de Nueva York a 430 metros de altura. Tomó su vida en sus manos de verdad. No había paracaídas. Si diera un paso en falso, moriría. Todos los días damos pasos en nuestra vida que nos mantienen en perfecto equilibrio o nos lanzan a una espiral descendente. La caída en la enfermedad no es un solo mal paso, sino una serie de malas decisiones. Llámelos cigarrillos, drogas, alcohol, comida chatarra, mala higiene, estrés, ambiente laboral, contaminación del aire o contaminación del agua: el resultado es la contaminación celular. Los signos de enfermedad son falta de energía, fatiga, mala digestión, aumento o pérdida de peso, pensamientos confusos, alergias, dolores de cabeza, dolor en las articulaciones y, en última instancia, los trastornos principales: cáncer, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, artritis, enfisema, etc. empiezan a perder su fuerza vital. Fallan. Mal funcionamiento del metabolismo. Los órganos se debilitan, se altera la digestión y la eliminación. Las toxinas se depositan en las zonas muertas: los puntos débiles. Ahora las células comienzan a oscurecerse, ahogándose con bacterias, levaduras, hongos y

Ácidos tóxicos. No pueden obtener suficiente oxígeno. Acidificación, infestación y destrucción: el ciclo del desequilibrio. Hemos caído.

Reconstruyendo la salud

El camino hacia la reconstrucción de su salud es similar a reconstruir su casa. En primer lugar, necesita una limpieza a fondo. Olvídate de la fregona. Saque la aspiradora de alta resistencia, alquile una lijadora de pisos, retire el papel tapiz viejo, arranque los gabinetes rotos, reinicie la puerta que chirría, mastique el agujero, arregle las ventanas. Aunque es posible que necesite ayuda de profesionales (el pintor, el carpintero y el electricista), usted es el contratista. Es tu casa; usted dirige la naturaleza de las reparaciones; tú eliges el ritmo y tienes que vivirlo durante la reforma. Con suerte, no ha dejado que las cosas vayan tan cuesta abajo como para encontrar daños estructurales. Si tiene una infestación de termitas, por ejemplo, significa que ha ignorado los signos y ahora tiene que reemplazar quirúrgicamente una viga. Si se han dañado demasiadas vigas, es posible que la casa no tenga reparación. En cualquier sistema existe una masa crítica más allá de la cual no puede recuperarse. Aunque tal deterioro no ocurre de la noche a la mañana, sí ocurrió justo delante de nuestras narices. Usted contribuyó a ello ignorando los signos y síntomas o siguiendo los consejos equivocados de los profesionales. O tal vez simplemente has vivido como un vago, destrozaste el lugar y ahora mira el desastre en el que te encuentras. Es hora de cambiar tus costumbres: renovar, reconstruir, renovar.

Los cuatro pasos para reconstruir la salud
Limpiar. Nutrir. Rejuvenecer. Sanar.

Paso I. Limpiar

El camino hacia la salud comienza con una limpieza profunda. Si hay infestación hay que controlarla. Si hay daños, hay que reconstruir. Primero detener el envenenamiento de la sangre y los tejidos por la acidificación de la dieta, bacterias, levaduras, giardia y parásitos. Invierta la tendencia a la acidificación y alcalinice la sangre con jugo de pasto de trigo y una dieta de alimentos vivos rica en enzimas. No saque nada de una caja o lata. Come del jardín. Eliminar el azúcar excepto

cuando proviene de una fruta. Tira la cafetera espresso y el microondas y pon en su lugar un exprimidor y una batidora. Elimina las obstrucciones, vacía la basura y revitaliza el sistema de eliminación con hidroterapia de colon. Ponga en marcha el hígado con un masaje y un implante de pasto de trigo. Puedes cambiar. Su cuerpo es una vía láctea de billones de células que se combinan para formar tejidos y glándulas. Pero cada minuto inhalamos nuevos átomos y exhalamos los viejos. En seis semanas, se reemplaza cada molécula del hígado. La renovación es una constante. ¿Con qué alimentos te renovarás? Deja de tratar tu estómago como abono y empieza a tratarlo como a un jardín. Pone en marcha un ciclo ascendente de rejuvenecimiento que conduce a una salud equilibrada. Comenzará a notar un peso más delgado, una mente más clara, ojos más brillantes, mejor concentración, más energía y más vitalidad.

Muchas enfermedades, una cura

Aunque existen muchas enfermedades, todas las curas comienzan con la desintoxicación. Los pastos, con su clorofila viva, actúan en nuestro cuerpo como detergentes, purgando el hígado, limpiando el tracto intestinal y oxigenando la sangre. La hierba quela y elimina los metales pesados de nuestro cuerpo. Mientras que la hemoglobina tiene un fuerte enlace de hierro, la clorofila tiene un enlace débil de magnesio.*(verpag. 48)*. Por lo tanto, el pasto de trigo libera fácilmente su magnesio, creando un vórtice celular, un ciclón que absorbe metales pesados. Las pruebas de materia fecal, realizadas antes y después de tomar jugo de hierba, muestran recuentos más altos de metales pesados

después de tomar pasto de trigo.[2]

El ayuno le da a su cuerpo la oportunidad de reequilibrar su propia química, eliminando todos los medicamentos y suplementos que lo obligan a desviarse y tomar diferentes direcciones. El ayuno es el gran borrador, ya que reduce todas las influencias externas y crea un nuevo comienzo. Los ayunos de tres a cincuenta días han logrado muchos milagros. El ayuno de jugos con jugos de pasto de trigo y vegetales crudos introduce oxígeno y nutrientes en el torrente sanguíneo mientras potenciando la eliminación.[3]A partir de aquí, la reintroducción de alimentos 100 por ciento frescos le brinda el potencial de normalización y rejuvenecimiento.

El que es inmune es inmortal..
— Lao-Tzu, antiguo filósofo chino, fundador del taoísmo

Un sistema de eliminación en pleno funcionamiento es fundamental para cualquier programa de curación. La hidroterapia de colon es imprescindible. Es cierto que este es un tema muy evitado y que rara vez tiene éxito como pequeña charla o conversación aceptable en una fiesta. Después de todo, es el pozo negro del cuerpo. Pero aquí se esconde el origen de muchas enfermedades. El colon es la puerta de salida de los venenos putrefactos. Si la puerta está atascada, estos venenos devuelven una carga adicional al hígado e inician un ciclo de autointoxicación. A juzgar por las ventas de laxantes en Estados Unidos, ¡los estadounidenses tienen muchas puertas bloqueadas! No te preocupes: uno de los primeros síntomas notables de la hierba es su efecto laxante.

La dulzura de la hierba cultivada en bandejas podría ser parte de su poder. Muchos creen que el azúcar ayuda a llevar rápidamente la clorofila cruda y los fitoquímicos de la hierba al torrente sanguíneo. En el tracto intestinal, los azúcares cristalizan extrayendo las toxinas incrustadas de los tejidos. Las hierbas en polvo no pueden reclamar esta característica porque tienen menos azúcares simples.

Perfil de un paciente con cáncer

En un estudio de nuevos pacientes con cáncer en el Centro de Tratamiento del Cáncer de Tulsa, Oklahoma, la mayoría de los pacientes fumaban o habían fumado, no les gustaba comer vegetales verdes, tenían temperaturas corporales inferiores a lo normal, rara vez hacían ejercicio hasta el punto de sudar, comían grandes proporciones de harina refinada. productos (pan, galletas saladas, bollos) tuvieron algún evento estresante en su historia reciente, y por último, pero no menos importante, bebieron refrescos, colas, café, jugos embotellados y muy poca agua.

El hígado es el órgano interno más grande del cuerpo y el órgano de desintoxicación más importante. Desintoxica fármacos y elimina toxinas y productos de desecho de la sangre. Se requiere un hígado que funcione para cualquier recuperación de la salud. Pero demasiadas sustancias químicas provenientes de alimentos no naturales, drogas, venenos, bacterias y parásitos pueden cicatrizar el hígado (cirrosis), infectarlo (hepatitis) o sobrecargarlo hasta causarle disfunción. El daño hepático y renal es el primer paso en la viciosa espiral descendente de la degeneración. El pasto de trigo tiene un efecto depurativo sobre el hígado y los implantes de pasto de trigo son la mejor manera de limpiar y rejuvenecer este órgano vital.

Lo más llamativo fue la apariencia de sus hígados, que eran de un color caoba oscuro y la superficie de los hígados brillaba como un espejo. Las gallinas alimentadas con alfalfa tenían hígados de color tostado claro. Estos cambios hepáticos provocados por la buena hierba son demasiado obvios como para no tener alguna conexión con la prevención de enfermedades degenerativas..

— Dr. Charles F. Schnabel.[4]

Paso II. Nutrir

Una vez que la casa esté limpia, es hora de reconstruirla. Este es el nuevo comienzo que necesitas. Eres lo que comes. Si estás bien, puedes comer para entretenerte y para disfrutar del paladar. Pero si necesitas reconstruirte, debes comer para mantener la salud celular. Un cuerpo enfermo está formado por billones de células, muchas de las cuales están muriendo y funcionando mal. Necesitan tu ayuda. Guarda la máquina de pasta y saca el exprimidor. El mejor alimento del mundo lo proporcionan los alimentos vivos, orgánicos y ricos en enzimas. Si los suplementos pudieran hacerlo, entonces nuestra sociedad acelerada habría reemplazado el almuerzo con una palma llena de pastillas. Las hierbas, secas o frescas, son alimentos completos. Pregúntele a cualquiera de los animales que pastan o a los conejillos de indias que casi mueren a causa de una dieta de vegetales comunes. *(verpag. 60)*. No es difícil encontrar alimentos para una vida saludable. Simplemente pasa más tiempo en el jardín. (Si no tiene uno, comience a germinar). Muchos alimentos deliciosos y saludables nunca llegan al mercado. Coma con moderación y en combinaciones adecuadas. Como sociedad, los estadounidenses son glotones y sobrecargan nuestros cuerpos con tanto exceso que se convierte en grasa o fermenta y se convierte en un caldo de cultivo para levaduras y parásitos. La templanza es una virtud que añadirá años a tu vida y vida a tus años. Agregue pasto, fresco o en polvo, a las combinaciones de jugos de zanahoria, apio, espinacas, remolacha y otras combinaciones. Hay infinidad de recetas disponibles y seguro que encontrarás una
combinación que te encanta.[5]Explore el mundo de las hierbas nutricionales y busque las que se apliquen a su afección.

Receta para la curación

Limpiar

pasto de trigo

Agua Pura

desintoxicación

Ayuno

Eliminar parásitos e implantes de

Candida Wheatgrass

Hidroterapia de colon

Nutrir

pasto de trigo

Terapia de jugo crudo

Dieta de alimentos vivos

Combinación de alimentos

Hierbas

Rejuvenecer

pasto de trigo

Masaje, cepillado de la piel

Homeopatía

Ejercicio: yoga, trampolín, natación, caminar

Acupuntura, Biomagnética

Quiropráctica, Ozono

Sanar

Descansar, tomar el sol

Respiración Profunda, Oxígeno

Cambio de estilo de vida

Estudio espiritual y religioso

Crecimiento personal Trabajo

Amar

No es la comida de tu vida. Es la vida en tu comida..

Paso III. Rejuvenecer

Una vez que la casa esté limpia y la estructura reforzada, es hora de agregar los accesorios. Poner a funcionar la chimenea, arreglar los muebles, sustituir los electrodomésticos. Ahora estás fuera de peligro: la casa no se derrumbará. Pero tampoco está completamente listo para vivir todavía. No te atrevas a relajarte o las cosas podrían volver a desmoronarse. Aunque ya no hay presión, debes continuar con tu rutina de limpieza de hierbas, colónicos, enemas, implantes y una dieta de alimentos vivos. Amplíe su terapia para incluir masajes regulares. Inicie un programa de ejercicios apropiado para su condición, ya sea yoga, caminar, nadar o saltar en un trampolín. Consulte con otros profesionales de la salud que puedan promover su rejuvenecimiento: quiroprácticos, homeópatas y acupunturistas. Explore diferentes terapias como oxigenoterapia y biomagnética. Bañar, cepillar y podar.

Es más fácil mantenerse sano que recuperarse

Paso IV. Sanar

Los antiguos sabios nos han dicho durante mucho tiempo que la curación es una parte de tratamiento y dos partes de enfermería. Y como cualquier propietario sabe, lleva mucho tiempo hacer las cosas bien. La curación pide creatividad. A fin de cuentas, su estilo de vida contribuye a la curación o a la enfermedad. El estrés es la antítesis del descanso. No puedes cambiar tu salud sin cambiar tu vida. La actitud es curativa; el ambiente es curativo; la risa es curativa; el amor es curativo. Todas las piezas del rompecabezas tienen que estar en su lugar o no funcionará. Estás fuera de la crisis. Ahora es el momento de la reflexión personal y espiritual. Toma clases de aquellas cosas que siempre has querido hacer para tu propio crecimiento. En esta filosofía de la curación, la educación es medicina; el masaje es medicina; El yoga es medicina.

No puedes cambiar tu salud sin cambiar tu vida.

La curación no es posible sin descanso. Los fundamentos de la salud son muy básicos: oxígeno, agua, descanso. Es sorprendente cuánto tiempo puedes sobrevivir solo con esos tres. Cuando se le deja librado a sus propios recursos, un cuerpo sano se autodefenderá.

correcto. Nuestro estilo de vida y nuestro complejo mundo moderno se interponen en nuestro camino, así que para obtener mejores resultados, retírese a un spa de salud. Pero si no puede disponer de tiempo, introduzca la "filosofía del spa" en su vida hogareña: báñese todos los días; Vierta un poco de sal de Epson o diferentes hierbas como mostaza o jengibre. Bañarse al sol. Cepilla tu piel. Practica ejercicios de respiración profunda (pranayama yoga). Te sorprenderá lo poderosas que son estas sencillas prácticas.

Tu actitud es de vital importancia. Por ejemplo, tomemos el caso de los estudiantes de derecho del primer semestre de la Universidad de Kentucky. Estaban bajo un estrés tremendo e implacable. Pero de ese grupo, aquellos que eran optimistas acerca de tener un buen desempeño tenían más células T (las células asesinas naturales del sistema inmunológico) que antes de que comenzara el semestre. Los pesimistas no tuvieron ningún aumento en sus células T. Estos hallazgos apoyan la idea de que

Los pensamientos y sentimientos influyen en el sistema inmunológico.[6]

Pasto de trigo: el cóctel de clorofila que cura

- Reconstruye la sangre
- Aumenta la producción de hemoglobina.
- Cura las heridas
- Limpia el colon
- Antibacteriano
- Alcaliniza la sangre
- Neutraliza las toxinas
- Purga el hígado
- Estimula la actividad enzimática
- Quela los metales pesados

Cada enfermedad es al mismo tiempo fortalecedora y debilitante. Muchos de los que han librado una importante batalla por la salud son más fuertes por ello. Pero años de vivir al borde de la enfermedad son debilitantes. La prevención de enfermedades es uno de los secretos de la longevidad. Nuestra sociedad está enfocada a lograr la salud a través de la química. Si tiene dolor de cabeza, tome una aspirina. Si tienes dolor de estómago toma un antiácido. Si tiene una infección, tome un antibiótico. Pero estos no son

curanderos. Son reductores de síntomas. La curación no proviene de las drogas. Si desea lograr una verdadera curación (la restauración de una salud equilibrada tras una enfermedad), incluya el pasto como parte de un programa integral de bienestar.

¿Qué pasto de trigo tomar?

¿Fresco? ¿Congelado? ¿En polvo? ¿Interior? ¿Exterior?

Todo el mundo está de acuerdo en que encontrar una forma cómoda de tomar el jugo de hierba es la parte más difícil del programa. Los pastos en polvo son en parte una respuesta a esto. ¿Qué podría ser más fácil que echar polvo en una bebida?

El pasto de trigo se diferencia de las terapias convencionales en que requiere más trabajo por parte del paciente. Los conceptos sobre los que se basa la terapia con pasto de trigo son diametralmente opuestos al estilo de tomar pastillas de la medicina moderna. La terapia con hierbas involucra directamente al paciente. Sí, es un trabajo duro, pero es imposible traspasar esa responsabilidad a su médico o a cualquier otra persona. Como Philippe Petite, solo en la cuerda floja, usted toma el control de su vida. Se necesita coraje y tu vida nunca volverá a ser la misma. Renovarás tu cocina, tu dieta, tus actitudes, tu estilo de vida, tus creencias. Te cambiará para siempre, pero recuperarás tu vida. Tendrás tu salud. Habrás mirado a la Parca a los ojos y habrás dicho: ¡Syanora Satanás!

Seco versus fresco. ¿Cuál es mejor?

Cuando Yoshihide Hagiwara desarrolló jugo de hierba de cebada en polvo, su objetivo era hacer que los beneficios del jugo de hierba estuvieran tan disponibles para las masas como el café instantáneo. Cuando Ann Wigmore comenzó a tratar a los visitantes enfermos en su casa de piedra rojiza de Boston, cultivó pasto en su cocina y le dio jugo en el acto. Después de todo, viviendo en un gran apartamento del norte de la ciudad, ¿cuáles eran sus alternativas? Si hubiera vivido en una granja en Kansas, ¿podría haberla cultivado al aire libre? Fue pionera en el uso de pasto para tratar enfermedades y su técnica de cultivo iba de la mano con su terapia. Exprimió el jugo con un molinillo porque era todo lo que tenía. Schnabel secó la hierba cultivada al aire libre en su estufa de leña. Luego lo trituró y lo añadió al alimento de las gallinas. Posteriormente han ido llegando otros con diferentes

equipos y diferentes técnicas y han avanzado. Todo el proceso de cultivar y exprimir el césped ahora es más conveniente y está más disponible. Después de todo, si existe una buena idea, ¿por qué no debería evolucionar?

> *La hierba es como el buen vino. Los diferentes pastos ofrecen diferencias en sabor, aroma, clorofila y nutrición. Los bebedores de vino prefieren unos vinos a otros. Pero los beneficios generales del vino siguen siendo válidos. El vino sigue siendo vino; Del mismo modo la hierba sigue siendo hierba.*.

Toda la evidencia muestra claramente que el pasto cultivado en el campo es nutricionalmente superior al pasto cultivado en interiores en bandejas. Y los alimentos frescos se consideran universalmente superiores a los alimentos secos. Ambos tienen ventajas y desventajas. La ciencia no te ayudará a resolver este problema (ver *Ciencia y pasto de trigo*). Ningún experimento compara la hierba fresca y la seca. Pero incluso si hubiera uno, ¿lo creerías? ¿Un estudio sería suficiente? Seguramente sería disputado por el bando contrario. Vivimos en un mundo en el que ni siquiera los científicos pueden ponerse de acuerdo. Al final, todavía tendrás que tomar tu propia decisión. Entonces, aquí están los pros y los contras para ayudarlo a seleccionar el mejor régimen de césped para usted.

La hierba original para consumo humano era hierba seca y embotellada. Esta fue la hierba que curó a las gallinas.*(ver pag. 60)* y se vendió en toda Norteamérica a finales de la década de 1930. Todas las investigaciones universitarias realizadas sobre pasto, desde entonces hasta ahora, se han realizado sobre pasto seco. Estos resultados son mensurables y sorprendentes (ver *Investigación*). No importa si el pasto se seca por aspersión, en tambor, liofilizado, en hojas enteras o en jugo en polvo, el valor nutricional del pasto seco supera con creces el del pasto fresco (ver *Nutrición*). En los mejores métodos de procesamiento, cuando se extrae el agua, queda una concentración de sólidos secos. (Para conocer los diferentes métodos, consulte *Empresas.)* Estos son los ingredientes activos: el contenido sólido que contiene todos los compuestos vegetales en forma conservada. Mil onzas de jugo fresco pueden reducirse a sólo cincuenta onzas de sólidos de jugo de pasto (esta proporción varía). Puede tomar grandes cantidades de este concentrado de jugo de hierba de manera fácil y conveniente y puede elegir entre trigo, cebada, Kamut o alfalfa.

Hierba fresca	Hierba Seca
• Fuerza vital más alta	• Esencia de hierba concentrada
• Alto en azúcares. 95% agua	• Máxima nutrición
• Mayor actividad enzimática	• Alguna actividad enzimática
• Trabajo intensivo para exprimir y cultivar	• Muy conveniente
• Cultivado en interior	• Cultivado al aire libre
• Tolerancia: dosis baja	• Tolerancia: dosis altas
• Cumplimiento del paciente: bajo	• Cumplimiento del paciente: alto

Por el contrario, el proceso de cultivar y exprimir pasto de trigo cultivado en bandejas nunca podría describirse como fácil o conveniente. Tampoco se pueden beber grandes cantidades. Desafortunadamente, muchas personas abandonan el programa debido a la carga de trabajo. Algunos incluso han contratado enfermeras-jardineras para que se encarguen de las tareas de cultivo y extracción de jugos. Esto plantea la pregunta: ¿De qué sirve una terapia que es demasiado complicada de practicar? Si no puede integrar el tratamiento en su vida, entonces es una buena idea. Es más, los bebedores de jugo fresco necesitan beber de diez a veinte onzas por día para lograr una dosis terapéutica. Sin embargo, de dos a cuatro onzas por sesión es todo lo que una persona promedio puede beber sin causar malestar estomacal. Para tratar enfermedades, los pacientes con jugo fresco deben utilizar enemas e implantes. Hay muchas plantas en la cornucopia botánica con este mismo problema. La dosis requerida para el beneficio terapéutico excede la cantidad consumible en estado fresco. El cardo mariano, por ejemplo, es uno de nuestros mejores limpiadores del hígado. Sin embargo, la silimarina, su ingrediente activo, sólo constituye el dos por ciento de la planta. ¡Tendrías que comerte una carretilla para obtener la dosis terapéutica! Por otro lado, el cardo mariano en polvo potencia el contenido de silimarina hasta en un 80 por ciento. Ahora sólo necesitas un gramo de polvo para empezar a regenerar tu hígado. Eso es el jugo de pasto seco: un concentrado.

¿De qué sirve una terapia que es demasiado complicada de practicar? Si no puedes integrar el tratamiento en tu vida, entonces es una buena idea..

Comparación de dosis

Si desea comparar la dosis de jugo fresco con la de pasto en polvo, encontrará que es una ciencia inexacta. Esto se debe en parte a que uno es volumen y el otro es peso seco. Sin embargo, aquí hay algunas aproximaciones que le ayudarán a tener una idea. El jugo de pasto seco en polvo generalmente tiene una proporción de 20:1. Esto significa que veinte onzas de jugo fresco se secan y se convierten en una onza (peso seco) de sólidos de pasto de trigo o cebada. Esto tiene sentido porque el jugo fresco está compuesto en un 95 por ciento de agua. Pero los polvos de jugo de pasto de trigo se secan usando diferentes métodos y sus niveles de humedad varían entre cuatro y nueve por ciento. Dicho de otra manera, una cucharadita colmada de jugo de pasto en polvo produce de cuatro a seis onzas de rico jugo verde "reconstituido".

Diferentes polvos

Ahora ya sabes que la hierba en polvo es muy concentrada y muy cómoda. Pero tenga en cuenta que existen diferencias entre los polvos. Algunos se secan por aspersión, otros se liofilizan, otros se secan en tambor y otros se secan en dióxido de carbono. (Leer*Las empresas*para obtener más información). Hay polvos de hojas enteras y polvos de jugo. Hoja entera significa que las hojas de pasto fueron secadas y pulverizadas, incluida toda la fibra. Algunos polvos se muelen tan finamente que se mezclan con el agua de forma casi invisible cuando se revuelven. Los jugos en polvo, por otro lado, se elaboran exprimiendo las hojas. El jugo se seca hasta que lo único que queda son partículas sólidas: compuestos vegetales concentrados que constituyen la esencia de la hierba. Como no contiene fibra, este producto se disuelve fácilmente en agua. El producto de jugo es más concentrado, pero los productos de hoja entera son más económicos e incluyen fibra. A algunas personas les gusta la fibra porque es un elemento importante en la dieta. Pero no es nutricional. No ofrece vitaminas ni minerales y ralentiza la digestión del zumo. Sin embargo, se beneficiará de ambos tipos de productos. Puedes leer un estudio que compara el jugo y la hoja entera en el*Investigación*capítulo*(verpag. 79)*.

Pero, ¿cómo saber si está obteniendo un polvo de buena calidad? Todo tiene que ver con el método de extracción. Por el momento, supongamos que todos los pastos crecen de la misma manera: ¡no! Los factores que degradan los nutrientes son el oxígeno, el calor, la luz y el agua. Cuanto más minimice un fabricante la influencia de estos elementos, mayor será la calidad de su producto. ¿Cómo puede

¿Verificas esto? Aquí hay algunas cosas que debe buscar: La presencia de enzimas es uno de los indicadores de una extracción de alta calidad. La superóxido dismutasa (SOD) es una de esas enzimas. Es abundante en gramíneas y también muy frágil. Si está presente, es probable que las otras enzimas hayan sobrevivido junto con él. La clorofila es otro marcador. Si las temperaturas son demasiado altas, se degrada en feofórbido, un metabolito subproducto de la clorofila. Los niveles altos de feofórbido significan que hubo cierta destrucción de la clorofila durante el proceso de extracción. Por supuesto, el desarrollo de la clorofila también depende de qué tan bien se nutrió la planta y de cuánto sol estuvo expuesta. ¿Qué pasa con las vitaminas y minerales? Son menos frágiles y además abundan más en la hierba seca “concentrada” que en la fresca.

Polvo de jugo de hierba de cebada secado por aspersión

Un vaso de hojas enteras de trigo y cebada finamente molidas de Nature's Greenz™ en Nueva Zelanda. Con su rico color verde parece como si fuera exprimido fresco.

Cultivo de interior o de exterior: cuál es mejor

Existen ventajas tanto para el césped de interior como para el de exterior. Entonces, no importa qué elección hagas, no puedes perder. Al final, tu decisión puede basarse en algunas consideraciones básicas como gusto, disponibilidad, costo, tiempo y conveniencia. Cuando cultivas en interior, tú estás a cargo. Tú eres el agricultor y controlas el producto desde la semilla hasta el jugo. Lo cosechas; le das jugo; y lo bebes inmediatamente. Obtienes todas las ventajas terapéuticas de esta verdura fresca en su pico de actividad enzimática.

El césped cultivado al aire libre también tiene ventajas. A muchos les encanta su sabor suave. Sus largas raíces de doce a dieciocho pulgadas ofrecen una constelación inmejorable de minerales orgánicos, vitaminas y enzimas. Sus hojas anchas proporcionan una mayor superficie para la fotosíntesis. Tal exposición y lento crecimiento convierten a la hierba en un colector solar, almacenando altas concentraciones de energía en sus hojas. Eso significa una cosa: más clorofila. Después de todo, así es como ha crecido la hierba durante millones de años. A la hierba le gusta fresca. Las bajas temperaturas hacen que crezca lentamente. Las cosechas se realizan cada sesenta días y, si se cultivan durante el invierno, hasta 200 días. En el interior, las temperaturas cálidas hacen que la planta brote en diez o catorce días. Las raíces interiores nunca tienen la oportunidad de madurar. Su longitud de dos a tres pulgadas no está lista para extraer minerales de las cortas dos pulgadas de suelo. Más minerales significarían más vitaminas. Sin embargo, debido a que el césped de interior es una planta juvenil, está cargado de azúcares simples. Se dice que esta es una de las principales razones por las que tiene un sabor tan fuerte. El césped exterior ha convertido esos minerales en carbohidratos complejos y tiene un sabor más suave. Todo jardinero de interior tiene que luchar contra el moho y los insectos. Pero el moho no puede sobrevivir al viento y a la luz ultravioleta del exterior. Esa brisa tiene otra ventaja. Como la planta tiene que defenderse del viento, desarrolla más nutrientes y compuestos protectores. Más sol, más minerales, más vitaminas, mejor sabor...parece algo natural.

Hierba cultivada al aire libre	Hierba cultivada en interiores
• Crecimiento de 60 a 200 días	• Crecimiento de 9 a 14 días
• Raíces de 12 a 18 pulgadas	• Raíces de 2 a 3 pulgadas
• Temperaturas de crecimiento frescas	• Temperatura cálida o regulada
• Sol de espectro completo	• Lámparas o luz solar filtrada
• Brisas naturales	• Los ventiladores hacen circular el aire.
• Cosechar antes de unir	• Cosechar antes de unir
• Potencial de E-coli	• Potencial de moho
• Carbohidratos complejos	• Rico en azúcares simples
• Sabor suave	• Sabor fuerte
• Clorofila 0,4%–1,0%	• Clorofila 0,1%

¿Puede la hierba seca ser terapéutica?

¿Necesita el factor frescura o la intensa dulzura del césped de interior de rápido crecimiento para generar sus efectos terapéuticos? Evidentemente no, si lees el capítulo de investigación de este libro. Allí notará que la mayor parte de la investigación se realizó con pasto seco cultivado al aire libre. Evidentemente no, si hablas con personas que utilizan pasto congelado cultivado al aire libre, o lees sus historias en el*Historias reales escritas por personas reales*capítulo. Y evidentemente no, si tenemos en cuenta los orígenes del pasto de trigo. Era hierba seca cultivada al aire libre la que Charles Schnabel utilizó en los años 1930 para revivir a los pollos enfermos. Aunque el césped exterior esté seco, todavía es césped joven cosechado antes de la etapa de unión. Esto es crucial para su eficacia terapéutica. La planta todavía está en su mejor momento aunque sus hojas son más anchas y su período de crecimiento es más largo. La mayor parte de ese período de crecimiento se dedica a desarrollar raíces maduras, y eso contribuye a su nutrición superior.

¿Cultivado en casa o cultivado profesionalmente?

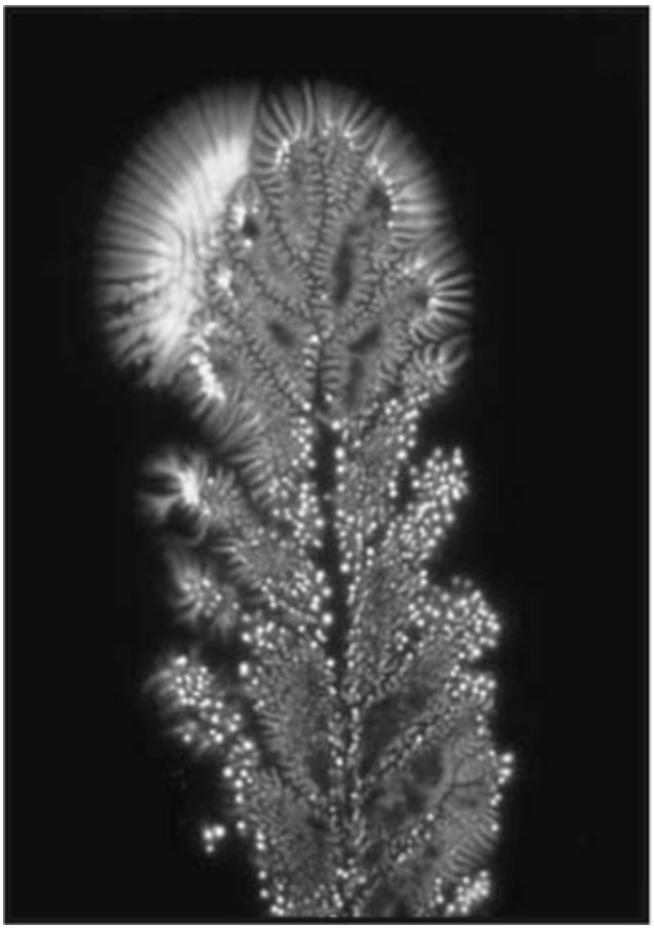
¿Deberías cultivar el césped tú mismo? ¿O deberías comprarlo a un profesional? Eso depende de tu tiempo, espacio y de si tienes o no habilidad para la jardinería. La mayoría de las personas se beneficiarían si compraran césped cultivado profesionalmente, ya sea en interiores o exteriores. Hay algunos cultivadores de invernadero (bandejas) fabulosos por ahí. Saben crecer sin moho. Saben mezclar la tierra perfecta. Saben cómo desarrollar la nutrición con súper fertilizantes como algas y polvo de roca. Algunos entregan hasta tu puerta; algún envío a su buzón de correo. (Ver *Recursos*) Los cultivadores de césped son personas dedicadas, independientemente de si cultivan miles de acres o miles de pies cuadrados. Ninguno de ellos lo hace para enriquecerse. Son un grupo dedicado que brinda a las personas un producto de calidad que, cuando se aplica correctamente, tiene el potencial de restaurar la salud.

El poder secreto del jugo fresco

No convencerás a nadie de que un tomate seco reconstituido se ve o sabe tan bien como un tomate fresco. En cualquier concurso, siempre se prefiere fresco a seco. Pero si midieras sus elementos, descubrirías que, en comparación con los tomates, los secos están bien dotados desde el punto de vista nutricional. ¿Cuál es entonces el eslabón perdido? ¿Qué tiene el pasto fresco cultivado en interiores que le falta al pasto seco cultivado al aire libre, nutricionalmente superior?

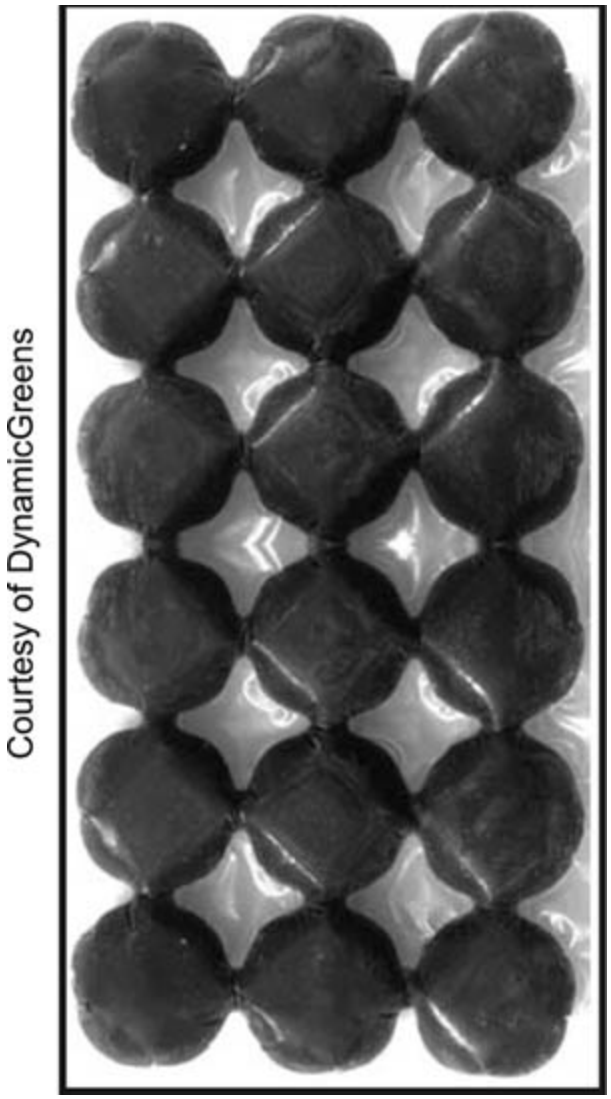
Cuando toman jugo de pasto de trigo recién exprimido, la gente dice: "Puedo sentirlo correr a través de mí". O: “Se me eriza el vello de la nuca”. Los niños de la calle lo llaman "rumor". Se sienten drogados. ¿Qué es eso? Lo llamamos energía: la fuerza vital. Los chinos lo llaman "Chi" o "Tao". Los yoguis: “kundalini”. Yoda declara: "¡Que la fuerza te acompañe!" Es la electricidad de la vida vibrante, burbujeante y centelleante. Dentro del jugo, los fotones, protones, electrones y quarks bailan al son de la música del cosmos. Nuestras células vivas buscan con un magnetismo irresistible estos nutrientes cargados. Este vínculo mágico se produce con una intensidad que sólo se puede lograr entre células vivas. Cuando estamos enfermos y agotados, nuestras células funcionan a baja intensidad, como una batería débil. Sólo otras células vivas pueden proporcionar la electricidad que necesitamos para recargarnos. Aunque existe actividad enzimática en el pasto seco, no tiene el mismo nivel de intensidad que el pasto fresco. Hay un lugar para el producto seco en su régimen. Pero cuando tu

Realmente necesito reactivar un cuerpo enfermo, no hay sustituto para el jugo fresco. Si está tratando de sanar y rejuvenecer, quiere lo mejor. Exprime la hierba fresca y bebe bajo el sol líquido. "Es algo real".



Una brizna de hierba cultivada al aire libre recién cosechada. Esta foto "Kirlean" muestra su campo de energía electromagnética. Esta es la energía curativa de vivir.

alimentos.



Práctico y potente. Jugo de pasto de trigo cultivado al aire libre congelado en cubos.

> *Es polvo. Todo lo que se seca tiene una increíble pérdida de fuerza vital. Incluso si lo secas con cuidado. Seco está inactivo. Latente está latente. El problema con toda esa materia seca es la fuerza vital: la energía etérea se disipa y se pierde. Eres una entidad viva y vibrante. Entonces, cuando bebes algo altamente vibratorio como hierba (el jugo de hierba es la vibración más alta), se sintoniza directamente contigo y aumenta tu vibración..*
>
> — Piter U. Caizer, el Mesías del pasto de trigo

Lo mejor de ambos mundos sería cultivar césped al aire libre y exprimir el jugo en el interior. Pero ese escenario no es posible para la mayoría de las personas.

Sin embargo, algunos fabricantes ofrecen esto en forma congelada (ver *Empresas*). Puedes comprarlo en la tienda o recibirlo por correo. Estos cubitos de hielo verdes ofrecen comodidad además de la potencia del césped al aire libre. Si bien congelado no es lo mismo que fresco, se acerca bastante. No, aquí tampoco hay estudios científicos. Pero los testimonios de los usuarios de pasto congelado son tan impresionantes como cualquier otro (ver *Personas reales, historias reales*). Y aquí hay otra idea. ¿Por qué no cubrir sus apuestas y mezclar la hierba en polvo del exterior con un jugo de vegetales recién exprimido? Obtendrá la nutrición superior del jugo cultivado al aire libre y el poder "Chi" del jugo vivo. Por ejemplo, el apio, la col rizada y el perejil orgánicos son relativamente fáciles de obtener: más fáciles y económicos que encontrar una bandeja de pasto. Ahora exprima las verduras y agréguele el concentrado de jugo de pasto de trigo de mejor calidad que pueda encontrar. Acaba de crear una fórmula que ofrece un enfoque alternativo. Combina lo mejor de ambos mundos. Tenga en cuenta que la dosis terapéutica de los polvos es mucho mayor que la cucharadita que figura en el frasco. Para tratar enfermedades, es necesario beber de diez a veinte onzas de jugo fresco por día o su equivalente en polvo.*(ver pag. 91)*. Si bien no es una panacea, la hierba es una potente medicina natural en cualquiera de sus formas: trigo, cebada, Kamut, hojas enteras secas, jugo en polvo o recién exprimido.

Cómo tomar pasto de trigo

Jugos caseros

Podría decirse que los jugos caseros son el enfoque más económico de la terapia con pasto. Los consumidores de volumen que toman de cuatro a veinte onzas diarias de jugo para beber, enemas e implantes, se ven realmente obligados por la economía a cultivar y exprimir sus propios jugos. Pero cultivar y extraer jugo requiere tiempo y esfuerzo. En la época de Ann Wigmore, no había otra opción y muchos no podían seguir el régimen. Nuevamente, si su vida está en juego y su bolsillo está al límite, se tomará el tiempo para sembrar sus semillas y limpiar el exprimidor. Pero hoy también tienes otras opciones. Los productores profesionales suministran pasto a las tiendas naturistas en todas las ciudades importantes del mundo, y también puedes recibirlo en tu puerta al día siguiente (ver *Recursos* capítulo). Además, no olvide los centros de retiros de pasto de trigo que ofrecen programas de varias semanas en los que el pasto se cultiva para usted y los exprimidores están siempre funcionando (consulte *Retiros de pasto de trigo*). Muchas barras de jugos y tiendas naturistas también ofrecen jugo de pasto por onza. Hoy en día existe una mayor variedad de máquinas exprimidoras disponibles.

que nunca antes. Para obtener detalles sobre el cultivo y el exprimido, consulte los capítulos: *Creciendoloy Los exprimidores*.

Masticación

Solo toma un puñado y mastica. Esta es la forma más fácil de conseguir hierba y además sabe muy bien. Si no te gusta el sabor del jugo de pasto de trigo, te encantará masticarlo. De alguna manera, las cantidades más pequeñas para masticar y mezclar con saliva suavizan el fuerte sabor del jugo cultivado en bandejas. Dado que cada bocado contiene aproximadamente ¼ de onza de jugo, se pueden necesitar alrededor de ocho bocados para obtener una porción de dos onzas. Cuidado: ¡esto podría ser una verdadera sorpresa! Pero, si no te importa el ejercicio oral, cualquier tiempo que dediques a masticar, ahorrarás en configurar, manejar tu exprimidor y limpiar la máquina... ¡y es portátil! Si empacas una bolsa ziplock con dos onzas de pasto, puedes llevarla a cualquier parte. Es perfecto para viajes largos y funciona tanto como refrescante para el aliento como para el aire. Debido a que el pasto está compuesto en un 95 por ciento de agua, cuando lo termines, habrás bebido casi dos onzas de jugo fresco.

La boca es la máquina de hacer jugos definitiva. Mientras los aficionados a la salud debaten los pros y los contras relativos de las máquinas exprimidoras (ver *Los exprimidores*), todos coinciden en que el aparato exprimidor dental conserva la mayor cantidad de enzimas y ofrece el mejor método de extracción. La mayor desventaja es que este método lo limita a dosis nutricionales y de primeros auxilios. No se puede masticar la cantidad necesaria para el tratamiento de la enfermedad. Ocho onzas diarias es la dosis terapéutica mínima para enfermedades graves. Dos onzas por día es todo lo que prácticamente se puede masticar. Sin embargo, la ventaja obvia es no tener que lidiar con el tiempo de extracción de jugo, preparación y limpieza. Una desventaja es limpiarse los dientes. ¡Tu nuevo hábito será de gran ayuda para la industria de los palillos de dientes! La hierba encuentra su camino entre todo. Pero no se puede comprar un hilo dental verde mejor. La clorofila es un antiséptico y restaurador de encías comprobado. Aprieta las encías alrededor de los dientes y controla con éxito la piorrea. Pero también es como llevar la mandíbula al gimnasio. Es un ejercicio al que tomará algún tiempo acostumbrarse. Dicho esto, no abandones el primer intento. Se vuelve más fácil a medida que desarrollas esos músculos parloteadores.

Barras de jugos

La siguiente forma más sencilla de conseguir jugo de hierba es conducir hasta la barra de zumos más cercana. Están apareciendo por todas partes barras de jugos y barras de batidos que sirven jugos. Empresas como*Jugo de Jamba*en los EE. UU.,*Aumentar*en Australia, y *aplastar*En el Reino Unido se están abriendo cientos de tiendas que hacen con los zumos lo que Starbucks ha hecho con el café. Estas tiendas saben que hay una revolución en los jugos. No es difícil notar las ventas por valor de mil millones de dólares en exprimidores domésticos. Además, las tiendas naturistas suelen tener barras de zumos en su interior. Si no lo hacen, es posible que le vendan pasto fresco empaquetado para que usted se lo lleve a casa y le dé jugo. Eso le ahorra el esfuerzo de cultivarlo usted mismo. En 2006, las barras de jugo cobraban entre $2,00 y $3,00 (dólares estadounidenses) por una porción de una onza de jugo de pasto de trigo.

Cómo hacer que sepa mejor

Si el sabor intensamente dulce de la hierba te resulta difícil, prueba esto. Cultivar la hierba hidropónicamente.*(ver pag. 172)*. Tiene un sabor más suave y todos los expertos coinciden en que esta hierba sigue siendo muy potente. Además, prueba a mezclarlo con otras verduras de color verde. El apio es la mejor combinación. Su alto contenido de sodio equilibra muy bien los azúcares del pasto joven. Otros favoritos son el perejil, los brotes de alfalfa, las espinacas, la col rizada, el diente de león y los brotes de girasol, trigo sarraceno y guisantes. Mantenlo todo verde. Añade también un poco de ajo o jengibre. Descubrirás que sabe a ensalada líquida y que el sabor singular de la hierba queda camuflado. Finalmente, intente cultivar césped al aire libre. Esta hierba tiene raíces más largas, más minerales y un sabor suave. Carece por completo del dulzor empalagoso de la hierba joven.

¿Cuánto beber?

Beba siempre cualquier tipo de jugo de hierba con el estómago vacío y luego espere de 30 a 45 minutos antes de beber o comer cualquier otra cosa. Para el mantenimiento normal de la salud, lo típico es de una a dos onzas de jugo de pasto de trigo recién exprimido al día. Las dosis terapéuticas son de cuatro a diez y algunas toman hasta veinte onzas diarias. Aunque se pueden administrar cuatro onzas por vía oral, se deben tomar cantidades mayores por vía rectal. El pasto de trigo tiene un fuerte efecto limpiador en el tracto digestivo. Está cerca de ser un laxante verde. Si empiezas a tomar demasiado, acabarás corriendo hacia la toilette. Las náuseas también son comunes cuando se bebe en exceso y es una de las razones por las que las terapias

las dosis se toman por vía rectal. Es algo más que la clorofila lo que causa esto porque beber clorofila de alfalfa embotellada no causa diarrea. Algunos dicen que podría ser moho.*(verpag. 165)*. Otros dicen que son las enzimas y el sabor intenso. El pasto de trigo fresco es un elixir enzimático de alta frecuencia que sacude su sistema con una carga que está en megavoltios por encima de cualquier otra cosa que coma. Incluso los superalimentos como las algas verdiazules no pueden igualar el "Chi" del jugo de pasto de trigo recién exprimido porque no es fresco.

El secreto para beber felizmente jugo de pasto de trigo es aumentar gradualmente la cantidad a medida que se aclimata. Aumente su dosis una onza cada tres a siete días. Beba sólo lo que le resulte cómodo. Pero si usted está luchando contra una enfermedad, tendrá que tomarlo por vía rectal para alcanzar la cantidad terapéutica diaria de diez a veinte onzas. O utilice pasto seco en cantidad mezclado con jugos verdes frescos.

Cómo tomar enemas e implantes de pasto de trigo

Ann Wigmore inventó el uso de implantes de pasto de trigo. Se dio cuenta de que beber grandes cantidades puede provocar náuseas. También sabía que sólo las cantidades más altas proporcionarían resultados terapéuticos. Además, creía que el intestino grueso no estaba diseñado para soportar la Dieta Estadounidense Estándar (SAD, por sus siglas en inglés) de alimentos procesados y productos de harina sin fibra. Con el paso de los años, se acumulan capas de pasta en las paredes del colon, lo que encoge el

diámetro del túnel y reduciendo la eficiencia de eliminación. Esta es una de las causas de la toxemia a partir de la cual se desarrollan numerosos padecimientos. Los colónicos y los enemas ayudan a reducir la acumulación y restaurar la función normal del colon. Ann comenzó a agregar jugo de pasto de trigo a los enemas, lo que ayudó a curar las úlceras, calmar los tejidos, combatir las bacterias malas y nutrir el torrente sanguíneo. Como el agua del enema suele ser expulsada inmediatamente, decidió limpiar primero el colon con un enema de pasto de trigo. También se utilizaron enemas de café por su capacidad para estimular el hígado. En una bolsa de enema de dos cuartos, sólo se añadió una onza de jugo de pasto de trigo. Una vez que el colon estuvo limpio, mediante uno o más enemas, se “implantó” una dosis mayor de pasto de trigo y se mantuvo durante diez a treinta minutos o más. Los implantes ofrecen una forma de introducir en su sistema de diez a veinte onzas de jugo de hierba. Esta es la dosis terapéutica necesaria para depurar el hígado, purificar el torrente sanguíneo y desintoxicar el colon. Estos tres efectos son los principales beneficios del pasto de trigo. Todo lo que pueda mejorar el funcionamiento del hígado, limpiar y nutrir el torrente sanguíneo y acelerar la eliminación debe tener un impacto potente y positivo en la salud.

Existen algunos métodos para colocar implantes. Por un lado, simplemente podría aumentar la dosis de hierba en su bolsa de enema. Este enfoque desperdicia más pasto porque gran parte de él se elimina y no se retiene. Pero la ronda final podría tener una dosis más alta y es probable que se mantenga por más tiempo.

El método estándar para un implante utiliza una pera de jeringa. Primero prepare el colon limpiándolo con un enema de agua corriente o de pasto de trigo descrito anteriormente. Es posible que sean necesarias varias bolsas de enema para limpiar el intestino. Un colon limpio está libre de material sólido en el flujo de desechos e idealmente es de color claro. Ahora es el momento del intermedio. Tómese un descanso para exprimir el pasto de trigo para que esté fresco para el implante. Viértelo en una taza. Tome una pera de dos a cuatro onzas, disponible en las farmacias, exprima todo el aire y luego absorba todo el jugo de pasto de trigo en la taza. Engrase el recto con gelatina KY o un lubricante soluble en agua. Eleve las piernas o recuéstese sobre su lado izquierdo. Apriete ligeramente la bombilla para eliminar las burbujas de aire; Insertar y apretar lentamente. Descanse durante varios minutos hasta que se sienta capaz de tomar más. La retención es más importante que el volumen. Algunas personas pueden sostener el césped durante horas. Cuanto más tiempo mejor. Incluso se pueden absorber pequeñas cantidades. El volumen dependerá de la experiencia. La aplicación diaria y los aumentos graduales son clave. Aunque su primera experiencia puede resultar poco atractiva, desarrollará las habilidades que necesita para realizar un enema y un implante con éxito. Los beneficios valen la pena.

Algunas alternativas: si hay hidroterapia de colon disponible, es preferible. Los colónicos son más eficaces que los enemas y más completos. También son más fáciles para el paciente. Puede lograr más con un colon que con varios enemas. Son más fáciles, más rápidos y más completos. Otra forma de implantar el pasto de trigo es mediante un tubo de extensión. Este es un catéter de enema de 12 a 16 pulgadas disponible mediante pedido especial de su farmacéutico o a través de las clínicas de pasto de trigo que figuran en la*Retiros de pasto de trigo*capítulo. Los catéteres permiten una introducción más profunda en el colon en lugar de solo en el recto. Primero se debe lubricar e insertar el catéter. Luego inserte la punta de la jeringa en el extremo del catéter y apriete.

Dependiendo de tus antecedentes, todo esto puede parecer muy escandaloso, terriblemente primitivo o al menos poco elegante. Pero cuando luchas por tu vida, las cuestiones de dignidad y gracia desaparecen. Esto funciona y, al final, todo se reduce a opciones. Después de todo, la quimioterapia no es nada fácil.

¿Qué pasa si soy alérgico al trigo?

Mucha gente pregunta: "Si tengo alergia al trigo, ¿puedo tomar pasto de trigo?" Personas que tienen respuestas alérgicas al trigo y a los productos del trigo.

Por lo general, reaccionan al gluten, la proteína pegajosa que se encuentra en los granos de trigo, cebada y centeno. Este es el mismo “pegamento” que hay en el yeso de París. El consumo excesivo de productos de harina en la dieta estadounidense ha sobrecargado nuestros sistemas, obligándonos a rebelarnos con nuestra respuesta alérgica. Su pasta también ha obstruido nuestros intestinos. El pasto de trigo es diferente al trigo. Uno es un grano y el otro una verdura verde. La hierba vegetal verde no contiene gluten. No es más “alérgico” como alimento que las espinacas, la col rizada, las acelgas o la lechuga. De hecho, contiene factores antialérgicos. Dado que las alergias son respuestas inmunes a irritantes tóxicos, la desintoxicación es crucial para cualquier programa de tratamiento de alergias. Como ya hemos comentado, la salud del colon es clave. Además de la capacidad depuradora del hígado, depuradora de la sangre y oxigenante de la hierba, recubre los tejidos del colon con clorofila calmante y antibacteriostática. El polvo de pasto de trigo de hoja entera también proporciona fibra vegetal de alta calidad (el doble de fibra que el salvado) que mantiene la regularidad. Agregue este polvo a un jugo diario para crear una bebida saludable rica en fibra.

Incluso si la hierba tuviera gluten (lo cual definitivamente no es así), siempre puedes cambiar a hierba de cebada o Kamut. El grano de cebada tiene menos gluten que el grano de trigo y el grano de Kamut tiene un tipo diferente de gluten. La Asociación Internacional de Alergias Alimentarias descubrió que la harina Kamut estaba bien "para la mayoría de las personas sensibles al trigo".

Aplicaciones de primeros auxilios

No es necesario estar enfermo para utilizar pasto de trigo. La hierba tiene numerosas aplicaciones de primeros auxilios, desde fatiga e insomnio hasta pie de atleta, mal aliento, olor corporal y quemaduras.

Ojos

Cuando se toma sin diluir y se cuela a través de un filtro de papel, el jugo de pasto de trigo tiene una variedad de aplicaciones para los ojos, oídos, nariz y garganta. Utilice sólo una o dos gotas en los ojos para la fatiga visual y la tensión. Un ligero escozor es normal, pero sólo momentáneo. El Dr. Gary Hall, director médico del Eye Surgery Institute en Phoenix, Arizona, recomienda el jugo de pasto de trigo para cualquier persona que muestre signos de alteraciones de la retina o tenga antecedentes de degeneración macular. Por su riqueza en magnesio, el pasto de trigo actúa como

relajante del músculo liso, que puede ser la razón por la que los pacientes con glaucoma informan de alivio.

Nariz y boca

Colocadas en la nariz, una o dos gotas filtradas reducen las fosas nasales inflamadas y alivian las mucosas irritadas por las alergias. Pruébelo para la congestión nasal, sinusitis, rinitis, bronquitis, picazón en el paladar, etc. Elimina fácilmente la congestión nasal y no tiene el efecto boomerang de los medicamentos que lo dejan con una congestión aún mayor una vez que desaparecen. En 1941, los Dres. Redpath y Davis, especialistas en ojos, oídos, nariz y garganta de la Universidad de Temple, trataron más de mil casos de alergia y problemas de las vías respiratorias superiores.
problemas con la clorofila y reportó resultados impresionantes.[7]Haga gárgaras con el jugo sin filtrar a la primera señal de resfriado o dolor de garganta. La acción bacteriostática y antiséptica del pasto de trigo proporciona un alivio genuino. También es un excelente enjuague bucal y deja el aliento con un olor fresco incluso después de comer ajo. El sangrado de encías, la boca de trinchera, la gingivitis y los problemas periodontales (de las encías) en general responden muy bien al pasto de trigo.

> *Con base en evidencia científica integral y mis numerosas observaciones clínicas (más de 25,000) desde 1995, el pasto de trigo y otros pastos de cereales parecen contener inmunomoduladores independientes de antígenos tópicos y sistémicos seguros y altamente efectivos. Estos confieren a las gramíneas un número considerable de importantes propiedades terapéuticas que a veces, por su naturaleza fenomenológica, sugieren vías fisiológicas hasta ahora no reconocidas y potencialmente importantes para el tratamiento y la investigación médicos.*.
>
> — Dr. Chris Reynolds. MB,BSMelbourne, Australia

Cortes, moretones, erupciones cutáneas, quemaduras

Es excelente tener pasto de trigo en la casa para cortes, hematomas, erupciones cutáneas, quemaduras y quemaduras solares. Acelera la tasa de curación y reduce la formación de cicatrices. Haga una venda con una gasa humedecida en jugo de pasto de trigo. Aún mejor, vuelva a sumergir un poco de pulpa en el jugo y coloque un poco debajo del vendaje. Si es una herida grande, envuélvela en una gasa o pulpa empapada y protégela con una toalla para evitar que gotee. Repita el proceso cada hora para obtener mejores resultados.

resultados. El American Journal of Surgery informó que en experimentos con más de 1.000 animales heridos quirúrgicamente, la clorofila aumentó la tasa de curación en un 25 por ciento respecto al grupo de control sin clorofila.[8] Hasta que no se utiliza, es difícil apreciar la rapidez con la que reduce la hinchazón, alivia las quemaduras y cura las heridas, a menudo sin dejar cicatrices. También puedes utilizar jugo de hierba en polvo, ya sea trigo, cebada o Kamut, como primeros auxilios. Simplemente sumerja la gasa húmeda en el polvo.

Piel y Cosmética

Y ahora vamos con los cosméticos. ¡Qué gran tratamiento facial! Simplemente sumerja un poco de gasa húmeda en su pasto en polvo favorito, frótelo y déjelo reposar. ¡Te verás verde, pero te sentirás genial y tendrás un disfraz listo para Halloween! También es un excelente limpiador de la piel, perfecto para el acné y los puntos negros. Hay resultados documentados con problemas de la piel como el eczema (ver *Investigación*), y se ha utilizado para la picazón en la piel, la hiedra venenosa, llagas, forúnculos, cortes, quemaduras, picaduras de insectos y caspa. Muchas afecciones de la piel están relacionadas con la congestión del hígado y el colon y la hiperacidez celular, por lo que, además de la aplicación tópica, debe beber el jugo y seguir un programa de salud total para obtener una solución de largo alcance.

Otros usos

Otros usos reportados del jugo de pasto son: Hemorroides: prepare supositorios de pasto de algodón. Asma y bronquitis: ponga compresas de pulpa húmeda en la espalda y el pecho y beba el jugo porque es expectorante. Pérdida de peso: un cóctel de jugo de hierba antes de las comidas calma el apetito. Los consumidores más somnolientos prefieren un cóctel antes de acostarse. Eccema y psoriasis—Dr. Chris Reynolds, un médico australiano, ha tratado con éxito miles de casos utilizando pasto de trigo y sus propios extractos de pasto de trigo (ver *Recursos*).

¿El pasto de trigo es la nueva droga milagrosa?

No espere encontrar pasto de trigo en el recetario de su médico. Cuesta entre 300 y 400 millones de dólares evaluar un medicamento para su aprobación por la FDA. Dado que la hierba es difícil de patentar, no es probable que las compañías farmacéuticas lo hagan.

inversión. El enfoque básico de la medicina moderna es tratar las anomalías físicas con química y cirugía. El pasto de trigo no encaja en este modelo. El jugo fresco de pasto de trigo aviva lo espiritual además de nutrir lo físico. Es un elixir eléctrico que transmite una carga de energía que forma un arco a través de neuronas y fibras nerviosas, revitalizando billones de células. Desde el punto de vista médico convencional, es charlatanería. No obstante, el establishment médico se ha visto obligado a ampliar su perspectiva en el pasado, sobre terapias tan misteriosas como la acupuntura. No, el pasto de trigo no es una poción mágica. Pero cuando se utiliza como parte de un programa total de revitalización de la salud con un compromiso infatigable con el bienestar, es una poderosa medicina botánica que mejora y maximiza todo su potencial curativo. (Para más información, consulte*Ciencia y pasto de trigo*.)

> *La cura de muchas enfermedades es desconocida para los médicos... porque ignoran el conjunto, que también debe ser estudiado; porque la parte nunca puede estar bien a menos que el todo esté bien... [Este] es el gran error de nuestros días en el tratamiento del cuerpo humano, que los médicos separan el alma del cuerpo.*.
>
> — Platón, 477–347 a. C.

Historias reales de
Gente real

> *Con mi nivel de forma física, mi empuje y mis ganas, no voy a perder. no puedo perder*.
>
> — Lance Armstrong, campeón de ciclismo de EE. UU. sobre su batalla contra el cáncer testicular

Las historias de este capítulo son testimonios de personas reales en sus propias palabras. Se trata de personas cuyas vidas se han visto amenazadas, a menudo por una enfermedad terminal. A muchos los han enviado a casa para escribir su testamento o les han dicho que les queda poco tiempo de vida. No son "locos por la salud" ni "extremistas". Muchos nunca antes habían oído hablar del pasto de trigo. Son gente sencilla por quienes la medicina convencional ha hecho todo lo posible. Pero tenían la voluntad de vivir y, por lo tanto, buscaron y adoptaron tratamientos alternativos. Sus vidas no pueden descartarse como evidencia anecdótica. Estas son vidas reales, luchas reales y crisis personales reales. Algunos casos involucran animales, queridas mascotas cuyos dueños lucharon desesperadamente por salvarlos. Los animales proporcionan otro nivel de evidencia porque no experimentan "curación por fe" ni un efecto placebo. Las historias aquí contenidas representan sólo una fracción de los cientos y miles que existen. No se proporcionan como "prueba". Se presentan como esperanza. Los comentarios, preguntas y/o aclaraciones dentro de los corchetes [ ] son responsabilidad del autor..

Tumor cerebral

— Pastora Lindsey Robinson, Harrisburg, PA Los comentarios de su esposa Myra Robinson se presentan en cursiva.

Era el lunes después del Día de Acción de Gracias de 1999. Me levanté esa mañana y me sentía tan débil que apenas podía recomponerme. Un amigo mío en el trabajo se ofreció a llevarme al hospital. Después de una semana en el hospital, no pudieron descubrir qué me pasaba a pesar de que me hicieron todas las pruebas que se les ocurrieron. Regresé a finales de enero y el

El médico me dijo que tenía un tumor cerebral.*[Myra Robinson:] Era el glioblastoma multiforme (GBM), el más común y agresivo de los tumores cerebrales primarios, además de ser el más resistente al tratamiento.*. Dijo que no podía tocarlo porque estaba cerca de unos nervios y si lo tocaba de alguna manera, podría quedar paralizado del lado derecho. Quería otra opinión, así que fui al Hospital Johns Hopkins en Baltimore. Dijeron que podían sacar algo. Entonces sí operaron en abril de 2000.

Después de la operación, me dediqué a cumplir con mis deberes y todo eso. Soy pastor, así que oré. Volví a hacerme una resonancia magnética y demás, dos veces al año y pensé que todo estaba bien. Pero en 2004, una resonancia magnética mostró una actividad renovada.*La exploración mostró una actividad significativa. Esta vez el tumor estaba en etapa cuatro. La etapa cinco es la más alta.*. Cuando escuché eso me preocupé mucho y fui a someterme a una segunda cirugía en febrero de 2004 con el mismo médico, el Dr. Raphael Tamego, en Johns Hopkins. Me dijo que me quedaba poco tiempo de vida, pero también querían darme el beneficio de la duda. Entonces, mientras me recuperaba, me dieron treinta y tres tratamientos de radiación consecutivos. Y no me sirvió de nada. Todo lo que hizo fue arruinar mi lado derecho. Ahora tengo que caminar con un bastón en la mano izquierda porque mi costado derecho y mi pierna derecha están todos destrozados. Los tratamientos simplemente minaron toda la fuerza de mi lado derecho. No podía mantener el brazo en alto por mucho tiempo y tenía que sentarme mucho.

Treinta y tres tratamientos fue el máximo permitido. También tuvo una semana de quimioterapia. A finales de mayo, mi marido parecía haber sufrido un derrame cerebral. Todo su lado derecho estaba inútil: arrastraba el pie derecho, no podía usar la mano derecha y hablaba con dificultad. Una resonancia magnética mostró que, a pesar de la radiación y la quimioterapia, el tumor no había respondido al tratamiento en absoluto y, de hecho, era más agresivo que nunca. La radiación había provocado que el cerebro se hinchara, lo que provocó su debilidad física. Fue tratado con altas dosis de esteroides administrados por vía intravenosa para reducir la hinchazón..

Así que un día me desperté y estaba tan débil otra vez. Entonces mi esposa me llevó al Centro Médico Hershey. Mi familia se enteró de lo enferma que estaba y todos vinieron aquí a verme. Pero los médicos dijeron que no podían hacer nada más.*Nos dieron información sobre cuidados paliativos y lo enviaron a casa, donde estuvo postrado en cama durante un mes.*. Mi primo de Chicago le mencionó a mi esposa: "¿Has oído hablar del jugo de pasto de trigo?" Ella dijo que no, que no lo había hecho.

Entonces tomaron la computadora y encontraron a un hombre en Canadá que la vende. Entonces mi prima pagó el primer envío. Viene congelado. Mi esposa me lo prepara todos los días y bebo alrededor de seis onzas a la vez. Ahora bien, no voy a decir que esta sea la causa, porque no puedo asegurarlo, pero puedo recordar que el tumor se redujo durante el tiempo posterior a que comencé a tomar el jugo de pasto de trigo. Las últimas tres resonancias magnéticas que me hicieron, cada una muestra que se está reduciendo y ahora estoy rezando para que se erradique.

Aunque utiliza bastón, su forma de caminar ha mejorado mucho; ha recuperado el uso de su mano derecha, ha experimentado un fortalecimiento general en el lado derecho de su cuerpo. Puede permanecer de pie por períodos de tiempo más prolongados, puede conducir por la ciudad en viajes cortos y, aunque tiene que sentarse, ha vuelto a predicar..

Ahora, aquí está la parte divertida, cuando estuve en el hospital la última vez, mi médico vino y me dijo que no había esperanza para mí. Mi esposa preguntó cuánto tiempo le quedaba y le dijeron que se marcharía para el verano.*Dijo: "Hemos hecho todo lo que es médicamente posible*." Bueno, de eso hace más de un año y todavía estoy aquí. El oncólogo dijo: "El tumor se está reduciendo, pero no sé por qué". Entonces me recetó el medicamento de quimioterapia oral Temador, una dosis baja. Lo tomo durante cinco días, cada 23 días.*¡Continuamos dándole a Dios toda gloria y alabanza, porque Él ciertamente ha hecho algo maravilloso!*

Cáncer de mama, problemas de la piel

— Tom Stem, criador de perros. Perro pastor de Shetland y Lobero irlandés. Stouffville, Ontario, Canadá

Soy criador de Shelties (perros pastores de Shetland) y perros lobo irlandeses desde hace mucho tiempo. Desde 1969 he tenido entre veinte y veinticinco perros adultos en mi perrera. En caso de que no lo sepas, el cáncer es la principal causa de muerte del perro lobo irlandés. Pero en ambas razas, cuando enferman, es cáncer, problemas hepáticos o problemas renales, de piel o de huesos. Todas sus enfermedades caen bajo estas categorías. Al ser proactivos con una nutrición sana y el uso de jugo de pasto de trigo, nuestros perros han podido evitar la mayoría de estas dolencias.

Cáncer de mama

Empezamos a alimentar a los perros con pasto de trigo gracias a mi esposa. A Janice le diagnosticaron cáncer de mama en 1972. De hecho, el médico la programó para una cirugía una semana después de la visita al consultorio. Tenía una apariencia grisácea y un nivel de fatiga profundamente arraigado. Aceptamos la exactitud del diagnóstico, pero inmediatamente comenzamos a buscar terapias alternativas. Recibimos el libro "Cómo vencí el cáncer de forma natural" de Eydie Mae Hunsberger y nos inspiramos en el programa de Ann Wigmore. Decidimos cancelar la cirugía y probar la terapia con jugo de pasto de trigo. Nosotros mismos cultivábamos pasto de trigo y Janice bebía alrededor de ocho onzas por día, todos los días. Después de unos nueve meses de jugo continuo de pasto de trigo, los bultos en el pecho desaparecieron. El oncólogo le dio el visto bueno. ¡Él no hizo ninguna pregunta e incluso olvidó que ella había cancelado la cirugía!

Pero hay más en la historia. Nos sobró mucha pulpa del jugo que estábamos usando para Janice. Entonces comencé a poner un poco en los comederos de los perros. Todavía tenía un poco de jugo. Lo mezclé con carne, verduras y un poco de agua. Más tarde, después de que comencé a cultivar hierba al aire libre (y a congelar el jugo para conservarlo), simplemente agregaba unos cuantos cubos al tazón y lo masticaban como si fuera un caramelo.

Fertilidad

Ninguna de estas razas puede tener cachorros después de los seis o siete años de edad y la mayoría de los criadores consideran que esto es una limitación de su fertilidad natural. Pero mis perros han tenido camadas de hasta diez años. Y el tamaño de la camada de Shelties es generalmente de dos a cuatro cachorros. ¡Pero mis Shelties tienen camadas de cinco a siete cachorros! Incluso si no fuera creyente, como hombre de negocios, incluiría el pasto de trigo en la dieta porque genera dinero. Cada cachorro se vende entre $600 y $700, ¡y obtengo dos cachorros más por camada que el criador promedio!

Longevidad

Normalmente, un Sheltie que se alimenta exclusivamente con alimentos comerciales vive sólo siete u ocho años. Si su dieta es una mezcla de alimentos comerciales y los propietarios tiran comida desechable de la mesa, pueden vivir entre diez y once años. Nuestros Shelties generalmente viven de catorce a diecisiete años. En el caso de los irlandeses

Wolfhound, solo duran de cuatro a cinco años cuando se les alimenta con una dieta comercial de comida para perros. Cuando se les alimenta con una mezcla de comida comercial y sobras de la mesa de sus propietarios, viven de seis a siete años. La mayoría de los nuestros llegan a los nueve años.

Nadie enfrentará la brutalidad de esta verdad. Es muy controvertido porque pocos reconocerán el papel de la dieta en el envejecimiento y la salud. Simplemente lo consideran una debilidad genética. Pero he visto lo que hará una nutrición de calidad y sé lo que servirá la comida comercial para perros. He visto cachorros a los que hay que sacrificar porque nunca desarrollaron huesos lo suficientemente fuertes en las piernas. Las patas traseras se torcen. Sus esqueletos están débiles por la desnutrición. Es similar al raquitismo en humanos.

Problemas de la piel

Algunas personas empezaron a traerme sus perros enfermos. Encuentro que los problemas de la piel responden muy rápidamente al jugo de pasto de trigo. Incluso puedo contarles un caso en el que la piel realmente lloraba de lo irritada que estaba. Los médicos le recetaron esteroides a su [perro] para tratar de controlarlo. Al principio el medicamento funcionó y luego simplemente dejó de funcionar. Iban a sacrificar a la perra cuando me la trajeron. En ese momento, decidí probar una onza de jugo de pasto de trigo por cada veinte libras. de peso corporal por día. Bueno, en siete días se pudo ver una mejoría en las llagas abiertas. Después de dos semanas, una pequeña pelusa de cabello comenzó a crecer nuevamente sobre las zonas calvas. Después de tres semanas, el cabello comenzaba a cubrir las viejas llagas. Su carácter era normal y se veía saludable. Cuando la dueña regresó, recibió una recepción tan alegre que dijo: “¡Mi perro se está comportando como un cachorro otra vez!”.

Veterinario

¿Qué tiene que decir el veterinario? Durante todo este tiempo, hemos utilizado el mismo veterinario, el Dr. Clark de Sharon Veterinarian Clinic. Fue el Dr. Clark quien realmente desencadenó nuestra atención sobre todo esto al preguntarme: "¿Por qué nunca veo a uno de sus perros con cáncer?" “¿Ves mucho cáncer?” Yo pregunté. "¡Oh, lo veo todas las semanas, pero nunca de ti!" Entonces comencé a pensar, ¿qué es? ¿Será que utilizamos grandes recorridos al aire libre? No me parece. Y lo único fue el jugo de pasto de trigo. Desde que comencé a agregar el

pasto de trigo, nunca hemos tenido un perro con cáncer, nunca hemos tenido problemas de hígado, ni problemas de riñón, piel o esqueleto. Estoy absolutamente convencido de que es pasto de trigo.

Confirmación

Esto fue en los primeros días de uso del jugo de pasto de trigo y todavía quería confirmación. Entonces le pedí al Dr. Clark que me enviara un perro con cáncer. Sucedió que alguien le había traído un Lobero Irlandés muy viejo que iban a sacrificar. Tenía un dolor considerable. Tenía un tumor en la pata delantera y no podía utilizarla en absoluto. Ni siquiera podía tocar el suelo con él. El dueño me dio el perro para que intentara hacer lo que pudiera. Así que le preparé una cama cómoda y le di de cuatro a cinco onzas de pasto de trigo por día. Realmente no sabía lo que estaba haciendo entonces. Hoy le daría de ocho a diez (onzas). Realmente quería asegurarme de que lo recibiera, así que le alimenté con una jeringa hasta su garganta. En cuestión de unos días, el perro estaba evidentemente más cómodo. Después de una semana, tentativamente estaba extendiendo ese pie. Después de dos semanas, ya estaba tocando ligeramente el suelo con él. Después de un mes, ella estaba caminando. Ella nunca volvió a correr. El tumor todavía estaba allí y era grande y duro como una piedra. Pero consiguió movilidad total y uso de esa articulación. Podía trotar y claramente disfrutaba de la vida, socializando con los otros perros.

Aproximadamente cuatro meses después, cuando la Dra. Clark estaba aquí por otro trabajo, vio al perro. Y puedo decirles que su reacción fue de absoluto asombro: total incredulidad de que el perro todavía estuviera vivo. El perro vivió nueve meses, lo que es mucho tiempo para un lobero irlandés anciano con cáncer terminal. Le habría dado más jugo si hubiera sabido lo que sé ahora. Pero aún así pude devolver al perro a su actividad normal. Quiero que sepas que no estoy embelleciendo esta historia ni nada más que te haya estado contando. Esto es absolutamente lo que pasó y lo que observé.

Cáncer de colon

— Michael Claener, Queensville, Ontario, Canadá

Fui a mi médico para un chequeo normal y un análisis de sangre y me informó que mi recuento sanguíneo estaba bajo. Estaba preocupado y quería comprobarlo nuevamente. Antes de continuar, debo decirles que mi familia inmediata y mis parientes se dedican a la odontología o la medicina. Si bien eso no me convierte en un profesional, crecí en un entorno en el que tenía un conocimiento muy sólido de qué se trataban estos campos.

Cuando salí del consultorio de mi médico supe que había un problema, pero traté de convencerme de que en treinta días los resultados de las pruebas serían normales y eso sería el final. Bueno, en el transcurso de los siguientes treinta días observé atentamente mis heces y se fueron oscureciendo. Sabía en el fondo de mi corazón que tenía un problema. Regresé al médico, pero no le dije nada de lo que vi. En la siguiente prueba, el recuento sanguíneo había vuelto a bajar. Estaba perdiendo sangre. Comenzó a discutir la posibilidad de tomar más medidas, pero lo detuve. Simplemente me negué a hacer algo invasivo. Le dije que quería volver a hacer la prueba. Definitivamente había sangre en las heces y daba mucho miedo. En la siguiente prueba, mi cuenta había bajado a veintiuno. Eso fue alarmante porque debería haber sido un mínimo de treinta y cuatro y siguió bajando. Me pidió que le hiciera un análisis de heces y le dije que no era necesario hacerlo. Era negro [de sangre]. Dijo: “Conozco a su familia y también sé que comprenden el problema (cáncer de colon). Necesitamos abordarlo lo antes posible”. Le dije que me comunicaría con él y rápidamente salí de su oficina.

Entonces, por primera vez, llamé a mi prima que es oncóloga. Él dijo: “Michael, es sólo una cosa. Con sangre en las heces y el recuento sanguíneo tan bajo, no hay duda. Es cáncer de colon. Eso es lo que tienes”. Me dijo que me hiciera una colonoscopia y me la quitaran. Mi hermano también es médico y recibí el mismo sermón de él. Pero me negué a hacer nada invasivo. No dejaría que me tocaran. Conozco a estos tipos, oh, vamos a arreglarlo, y luego entran allí y comienzan a cortar y sondear, y luego, antes de que te des cuenta, el cáncer se está propagando, y luego estás en tu lecho de muerte. Entonces tomé una decisión: ¡no voy a ir allí!

Mi decisión fue probar el pasto de trigo. Sentí que no tenía nada que perder. Seguí un programa intensivo tomando dieciocho onzas de jugo de pasto de trigo todos los días (pasto de trigo congelado, cultivado al aire libre). Nunca me hice la colonoscopia y no volví al médico durante tres meses. ¿Por qué debería hacerlo? Sabía lo que iba a decir y no quería oírlo. Pero mi cabeza definitivamente estaba

en el lugar correcto porque pude ver que el color de mis heces se aclaraba. Después de tres meses tomando pasto de trigo, me hice otra prueba y mi recuento sanguíneo volvió a ser treinta y tres. Eso es casi normal. Mi médico no podía creer los resultados. Él dijo: "Tal vez simplemente estés teniendo un buen día. Probémoslo nuevamente para estar seguros". En la prueba del mes siguiente, mi recuento sanguíneo subió a treinta y ocho, y en el siguiente, subió a treinta y nueve. El doctor... simplemente se rascó la cabeza. No le diría que era pasto de trigo porque no quería entrar en todo un debate.

Eso fue a los cincuenta y seis años. Ahora tengo cincuenta y nueve años y nunca he mirado atrás. Fue un momento realmente aterrador para mí. En mi opinión, cualquiera que se enfrente a esta noticia y que, como yo, no quiera hacerse nada quirúrgico, no tiene nada que perder probando el pasto de trigo. También les diré que la voluntad de ganar también debe estar ahí. Sé que durante todo ese tiempo mi actitud fue... iba a lamer a este asesino.

Cáncer de corazón, estómago y garganta

—Edward Brown, Doctor en Medicina. Los Ángeles, California

Me gradué de la escuela de medicina en 1972 e inmediatamente me uní a una clínica local que se dedicaba a trabajar con los pobres. Brindamos tratamiento médico a personas que no podían pagarlo. No ha sido una carrera para ganar dinero, pero el trabajo ha sido bueno para mí. He podido ver mundo: el Caribe, América Central, Filipinas, Australia... Me llamo un médico de la selva. Es trabajo misionero. Ya no tengo licencia en Estados Unidos.

Descubrí que tenía cáncer en 1989. Era un cáncer terminal poco común, un crecimiento dentro de mi corazón. Tuve cuatro infartos. Cada vez fue peor. El bulto se hizo más grande y empezó a extenderse. Tuve que dejar de trabajar, aunque hice algún trabajo voluntario para no pensar en mis problemas.

El cáncer llevó mi vida a un nuevo viaje. Como lo tuve, ahora me especializo en ello. Se ha convertido en el trabajo de mi vida. Cuando comencé a investigar mis opciones, me decepcionó que no existieran buenas soluciones: solo corte, quimioterapia y radiación.

Bueno, eso me llevó de 1989 a 1994. Tuve mi último infarto en el 94. El tumor finalmente había desaparecido. Pero estaba entrelazado dentro del nerviosismo.

Sistema que alimenta el corazón. El corazón compartía sangre y nervios con el tumor. Entonces, hubo muchas pequeñas “perturbaciones”. Pero mi tumor finalmente se disolvió, y eso es con verificación. Lo que me salvó, sin duda, fue la jugoterapia. Desafortunadamente, en ese momento no conocía el pasto de trigo. Ojalá lo fuera. Pero en los últimos seis meses de mi curación, tomé jugo el 80% de lo que comí. Llevaba una dieta vegana mayoritariamente cruda, con algo de arroz integral. Antes de empezar a tomar jugos, el tumor estaba estable, pero no se estaba reduciendo. Otro médico me dijo que la falta de hidratación celular [no hay suficiente líquido en las células] crea un caldo de cultivo para la propagación del cáncer. Entonces, pensé, la mejor agua, el agua que es sana y viva, es la que se encuentra dentro de las frutas y verduras. La jugoterapia es la mejor terapia que conozco. Y el pasto de trigo es la mejor verdura que se puede exprimir. El ochenta por ciento de lo que comes debes beberlo. Los jugos y una buena dieta lo repondrán, nutrirán y rehidratarán a nivel celular.

Ésa es una de las razones por las que me gusta el pasto de trigo. Porque libra por libra, dólar por dólar, creo que el pasto de trigo es la forma más eficaz de prevenir y tratar una variedad de afecciones. Los pacientes terminales llegan a una determinada etapa en la que ya no pueden comer más, pero siempre puedes ingerir pasto de trigo. Si no puedes beberlo, puedes obtenerlo mediante un enema. Puedes remojar tu cuerpo [bañarte] en él. A través de cualquiera de estas formas, llegará a sus capilares. Si tuviera un solo producto para darle a un paciente, sería pasto de trigo. Incluso durante años, si eso fuera todo lo que tuvieras [para sustentarte], nunca morirías de hambre. He estado en muchos países y he usado muchas medicinas [naturales] maravillosas. Pero, lamentablemente, sólo funcionan para algunas personas. Wheatgrass funciona para todos. Lo he visto una y otra vez. Esa ha sido mi propia experiencia.

Si tuviera un solo producto para darle a un paciente sería pasto de trigo.

—Edward Brown, MD

Wheatgrass hace cosas fenomenales para la regeneración celular. Sí, existen otras tecnologías fenomenales. Pero no me importa lo que tengas, si no tienes una base sólida de nutrientes en la sangre, no van a funcionar... o sólo temporalmente. Lo primero que hago con la gente es ayudarles a empezar con el pasto de trigo.

Manejo del dolor

Tengo clientes aquí en Canadá, [a quienes] los otros médicos les dicen: “Mira, ¿cómo puedes tolerar el dolor? ¡Deberías tomar morfina! Y me preguntan: “¿Qué estás haciendo para eliminar el dolor?” Yo digo: “Bueno, hago muchas cosas, pero si tuviera que señalar una cosa, sería el pasto de trigo”. Es un importante antiinflamatorio. Es simplemente el mejor, pero hay que usar dosis altas. De diez a quince onzas por día. Alimente un poco cada hora de 10 a. m. a 8 p. m. Ingesta lenta cada hora.

[¿Está usted comprometido con el césped cultivado al aire libre?] Supongo que sí. Cuando la bandeja crece, en última instancia corre el riesgo de sufrir alergias, especialmente porque algunas personas no la cultivan bien y se enmohece. Algunas personas son alérgicas a eso. Y además, muchas personas encuentran desagradable su sabor. Cuando los veo después de un tiempo, descubro que han dejado de fumar. Yo digo: "¿Por qué?" Y es que no soportaron el sabor. El exterior nunca tiene moho. Simplemente no vemos las alergias allí y sabe muy bien. *[¿Cuánto es pasto congelado?]* La mayor parte. Todo ello, de verdad. Es la única manera de conseguirlo [cultivado al aire libre]. Y es más fácil que cultivarlo usted mismo. Pero cualquier [pasto de trigo] que elijas, a mí me parece bien.

Cáncer de garganta

He aquí un caso fenomenal. Fui a ver a una niña de diez años. Le diagnosticaron rabdomiosarcoma. Es un tumor altamente maligno y de rápido crecimiento. Este es el sarcoma de tejidos blandos más común en niños. En realidad, es una especie de célula muscular primitiva que crece sin control y se encuentra con mayor frecuencia en la cabeza y la garganta. Y son grandes. Este era tan grande que en realidad le salió de la boca. Era del tamaño del puño de un hombre. Tuvo dos años de quimioterapia y radiación y luego la enviaron a casa a morir. Ella no pudo comer nada. Todo lo que le metías en la boca, lo vomitaba. Me uní y presenté el pasto de trigo. Lo alimenté a través de una sonda de alimentación. La primera vez lo vomitó. Pero después de eso, pudo aceptarlo. Y eso la cambió por completo. Tomó mucho tiempo. Pero el tumor se hizo cada vez más pequeño. Con el tiempo, esta niña salía todos los días, conducía el carrito de golf de su padre y montaba a caballo. Si no fuera por el pasto de trigo, no lo habría logrado. Probablemente no quieras escribir sobre este porque no fue un final feliz. Ella murió. Pero no de ella

cáncer. Su tumor había desaparecido y salido de su boca. Tenemos las fotos del antes y el después. Ella sobrevivió a su cáncer. Pero murió asfixiada, y esa es otra historia, una que me enfurece absolutamente. Fue una decisión médica no realizar un procedimiento quirúrgico para ayudarla a respirar mejor. Eso tiene que ver con la política del mundo médico aquí [Canadá].

Cáncer de estómago

Actualmente tengo un paciente con cáncer en etapa 5 y eso generalmente significa que sobrevivirá solo unas pocas semanas. Pero ella todavía existe y han pasado cinco meses. Tiene cáncer de estómago, por lo que no puede ingerir ningún alimento. Le extirparon partes de los intestinos, por lo que la única opción alimentaria para ella es la alimentación intravenosa. Los médicos saben que eso sólo puede mantenerte con vida durante unas pocas semanas. Pero le di el jugo de pasto de trigo por el recto, que lo absorbe hacia la linfa, y de allí al hígado, y finalmente llega a la sangre. Básicamente alimenta al paciente. Doy 20 onzas en total por día, en 3 sesiones por día. También la baño en la hierba. Los vasos sanguíneos capilares de la piel lo absorben y finalmente llega al torrente sanguíneo. La mayoría de los pacientes con cáncer en etapa cinco mueren de hambre. Pero esto nunca sucede, no si le estás dando pasto de trigo.

Problemas de huesos, tiroides y piel, cáncer

— Cathleen Peters, criadora de perros, Welsh Terrier. Youngsville, Carolina del Norte, EE.UU.

Crío terriers galeses. Es un pequeño negocio. Pero inicialmente compré pasto de trigo para mí. Lo compré en mi tienda naturista local y lo exprimí yo mismo. Entonces, en algún momento comencé a compartirlo con mis perros. Tengo un Welsh Terrier de dieciséis años. Es un perro viejo. Está bastante débil y no tiene energía para correr y jugar afuera. Pensé que (la hierba de trigo) no podría hacerle daño. De todos modos, cuando era más joven, siempre solía salir a masticar la hierba.

Le gustó el jugo de pasto de trigo que le di, pero fue mucho trabajo prepararlo y si no lo usaba de inmediato, la bandeja se enmohecería. Luego descubrí el jugo de pasto de trigo liofilizado (en polvo). Pensé que esta sería una forma más fácil de usar para mi perro.

Todo empezó porque el perro era mayor y tenía graves problemas en la espalda y en la piel. Mi veterinario sospecha que tiene cáncer, pero nunca le hicimos una biopsia porque, a su edad, no existe ningún tratamiento de quimioterapia o cirugía posible.

Entonces lo llevaba una vez al mes al quiropráctico. Tenía tanto dolor que de vez en cuando incluso tuve que darle esteroides, pero su hígado no podía soportarlos. Además, su tiroides no producía suficiente hormona tiroidea. Así que terminamos prescribiéndole medicación para la tiroides. Entonces me di cuenta de que necesitaba hacer algo para regenerar su hígado. Entonces comencé a darle un poco de pasto de trigo que estaba exprimiendo. Luego cambié al polvo de pasto de trigo y lo mezclé con jugo de manzana. Las cosas empezaron a mejorar. No soy científico así que no puedo decirte que el jugo sea el responsable de todo lo que pasó. Pero puedo decirles esto: los Welsh Terriers son negros con mucho pelo de color tostado rojizo intenso. Había perdido la roja. Tenía una mirada descolorida. Supongo que por sus problemas hepáticos. Pero desde que comenzamos con el jugo de pasto de trigo, ha recuperado gran parte de su color. Además, los medicamentos para la tiroides (no sé si fue el jugo de pasto de trigo o qué), pero él también necesita mucho menos de eso (medicamentos para la tiroides). No sé si el jugo de pasto de trigo aceleró su cuerpo o qué, pero ciertamente es una posibilidad probable.

Él también está mejor mentalmente. Se había mezclado todo. Dormir durante el día y salir a la calle por la noche. Esto sucede a veces con perros mayores. Ahora tiene diecisiete años. El más largo que conozco tiene diecinueve años, y eso es muy inusual. Está muy frágil ahora. Pero desde que le recetó pasto de trigo, parece que su cuerpo se ha reajustado a una rutina normal de día y de noche. No espero que le quede mucho más tiempo, pero definitivamente mejoró con el pasto de trigo.

El verano y el otoño pasados pudo volver a salir a caminar, lo cual fue bastante bueno para un perro tan viejo con su enfermedad. Realmente amaba el jugo de pasto de trigo. Siempre hemos bromeado sobre cómo salía a comer hierba. No tanto en su vejez, pero definitivamente se sentía atraído por la hierba.

Embarazo y lactancia

La otra cosa que quiero decirte es que acabamos de tener una camada de cachorros este invierno. Durante todo el período de gestación y lactancia de la perra, le estuve dando jugo de pasto de trigo. Por lo general, a la madre le resulta difícil mantener el peso, pero esta vez no. De hecho, tenía mucha leche y mucho peso. Después de que destetó a los cachorros, tuve que ponerla a dieta. Eso no es típico. Quiero decir, prosperar así durante el embarazo y la lactancia... Simplemente no engordas cuando tu cuerpo tiene tanta carga. Estuve hablando con otros criadores de Welch Terrier y todos están de acuerdo en lo raro que es que ella prosperara mientras amamantaba a los cachorros. No puedo jurar que fue el pasto de trigo, pero tenía que serlo, porque fue lo único que hice que fue diferente. Y lo mismo pasó en dos camadas anteriores, con hembras diferentes. Quiero decir... no hay efecto placebo con los animales. Los cachorros eran bonitos, gordos y sanos también. Y todos están bebiendo jugo de pasto de trigo. Al principio lo lamieron un poco y lo dejaron. Pero ahora no pueden tener suficiente. ¡Les encanta!

Deberías ir a las exposiciones caninas y hablarles sobre el pasto de trigo. Si supieran lo que esto podría hacer, podría ser tremendo.

Cáncer de mama

— Anne-Marie Baker, Pie. Meyers, Florida

El 1 de marzo de 1996 me hicieron una biopsia con aguja que, cuando llegaron los resultados, confirmó el cáncer de mama. Mi médico recomendó una mastectomía radical inmediata y un programa completo de quimioterapia y radiación. Soy una enfermera registrada. Como parte de mi trabajo, estoy entrando y saliendo de hospitales y consultorios médicos todo el tiempo. Por eso conozco muy bien los efectos del cáncer y los resultados del tratamiento. Pero simplemente no pude seguir adelante. Entonces fui en contra de las órdenes del médico. Mis colegas estaban mortificados. Primero, estaban realmente preocupados por mi bienestar y se preguntaban si mentalmente estaba bien. En segundo lugar, no entendían cómo podía ir en contra del sistema en el que trabajaba. Algunos decían que tenía miedo de cómo me vería, pero eso no tenía nada que ver. He visto a personas pasar por esta terapia cientos de veces y simplemente no siento en el fondo de mi corazón que sea la opción correcta para mí. Nunca alejaría a nadie del tratamiento convencional si eso es lo que eligen. Respeto la elección de todos y es mi trabajo apoyarlos en esa elección. Pero para mí, simplemente no pude ir.

terminar con esto. Filosóficamente, creo que es un enfoque equivocado: destruir todas las células buenas junto con las cancerosas. Quiero fortalecer mi sistema inmunológico, no debilitarlo. Después de todo, si el sistema inmunológico fuera lo suficientemente fuerte, el cáncer no habría crecido. Deprimirlo aún más [el sistema inmunológico] hace que la lucha sea aún más difícil.

Entonces, me recomendaron a un médico holístico que en realidad era un quiropráctico con una práctica extensa. Trabajó estrechamente conmigo en el desarrollo de un programa nutricional que incluía pasto de trigo, jugos de vegetales crudos, suplementos, ejercicio y desintoxicación. Durante unos meses, estuve bombardeando esto con bastante intensidad. Comencé con 1 a 2 onzas de jugo de pasto y luego aumenté gradualmente hasta 6 a 9 onzas. [oralmente]. También hacía mucha limpieza mediante dieta, enemas e hidroterapia de colon. Después de cada colon, mi terapeuta colocaba 4 oz. de jugo de pasto de trigo. Lo mantendría durante varias horas y diría que aproximadamente la mitad fue absorbido. Luego me haría mis propios enemas diariamente junto con los 4 oz. implantes utilizando una pera. Y, por supuesto, muchos jugos crudos durante el día: al menos 4 jugos de 8 a 12 oz. cada. Le hice jugo a todo: muchas verduras, mucho ajo y brotes, en su mayoría vegetales orgánicos, excepto cuando no podía conseguirlos.

La mayoría de mis amigos son médicos y enfermeras y al principio me decían: “Lo estás negando”, pero ahora guardan silencio. Sabes, desde entonces, nunca llamé para decir que estaba enfermo. ¡Ni una sola vez! Tengo un mejor historial de asistencia que cualquiera en mi oficina.

¡Desde que comencé con el pasto de trigo tengo más energía que cuando era animadora en la escuela secundaria! Es holístico, por supuesto. El ejercicio también es una parte importante y hago mucho yoga. Ahora sigo una rutina regular a un ritmo más relajado. Trabajo a tiempo completo y tengo que correr mucho. Me hice una prueba AMASS hace seis meses y salió negativa. ¡No hay signos de cáncer en ninguna parte! Tengo mucha confianza en lo que estoy haciendo. Creo que es importante rodearse de personas positivas y comprensivas. De lo contrario, estás librando una doble lucha, luchando tanto con el mundo exterior como con el interior. Simplemente no es necesario aumentar las probabilidades. Además, se aprende mucho de la gente que te apoya. Todas las personas que conoces te dan un empujón o un golpe. Tienes que cambiar tu estilo de vida. Me alegro de tener la flexibilidad de correr a casa y hacer un jugo. Mi salud es más importante que mi trabajo. Si no cambias las circunstancias [del estilo de vida] que provocaron el problema, entonces no me importa si lo cortas, lo quemas o lo envenenas, volverá.

No creo que haya una respuesta para el cáncer o la salud. Es una acumulación de un montón de terapias diferentes. Pero el pasto de trigo fue fundamental para mi terapia. Leí que es el ácido abscísico [un compuesto natural que tiene funciones tanto inhibidoras como promotoras] del pasto de trigo el que se dirige a las células cancerosas. Sólo desearía poder introducir un exprimidor en el hospital y preparar pasto de trigo para todos mis pacientes.

Cáncer de vejiga

— Dorothy Naylor, Nápoles, Florida

¿Qué puedo decir? Se supone que estoy muerto según ellos. Mi vejiga estaba totalmente cubierta de tumores. Ahora, mi resonancia magnética no muestra nada. Ninguno. Me cortaron la vejiga muchas veces, me hicieron láser, me rasparon y me frieron. Luego la quimioterapia, la radiación, todos los medicamentos. Fue horrible. Fritó la superficie de mi vejiga. Y durante todo ese tiempo, cada vez que regresaba para un examen, siempre había uno o dos tumores. La resonancia magnética y la ecografía siempre mostraban algunos cánceres nuevos. Me los quitaron al menos seis veces. El médico siempre estaba raspándolos y recortándolos. Por eso dice: "No podemos hacer esto para siempre; eliminémoslo". Quiere extirpar la vejiga. Esa es su solución, la cirugía. Entonces tendría un tubo y una bolsa colgando... eso es horrible. Pero en ese momento no tenía ninguna alternativa. Entonces entré al quirófano y ahí mismo, justo antes de que me lo fueran a sacar, me dio un infarto en la mesa. No fue grave, pero fue suficiente para detener la cirugía.

Ese infarto me salvó la vida. Verá, el médico nos dijo a mí y a mi familia que no duraría lo suficiente para visitar a mis hijos en agosto. Esto fue abril. Mi hijo estaba furioso con él. No sentí que fuera a morir. Fue en ese momento que decidí buscar alternativas. No iba a permitir que me extirparan la vejiga y tampoco más láser ni raspado de los tumores. Tuve suficiente.

Mi hija de Alemania me inició en el uso del pasto de trigo. Nadie más en la familia lo sabía excepto ella. Tengo 13 hijos, ¿sabes? Con su ayuda, comencé a beber pasto de trigo todos los días. Fui religioso al respecto. Mis hijos me regalaron un exprimidor Green Power. Me gusta pero es mucho que limpiar. Luego comencé a cultivar mi propio pasto de trigo, pero simplemente no podía hacerlo. Eso fue demasiado difícil. Ahora lo tengo al final de la calle. En aquel entonces, lo envié

por $8/libra. En un momento dado tomé hasta 7 onzas de jugo de pasto por día. Pero mi cuerpo no pudo tolerarlo, así que ahora he vuelto a bajar a 6 onzas por día. Dos onzas por la mañana, 2 por la tarde y 2 por la noche.

Ya han pasado 4 años y desde entonces solo tuve un tumor porque estaba visitando a mi hija y fui negligente. Dejé el pasto de trigo. ¡Cuando llegué a casa tenía un tumor! Bueno, nunca he dejado el programa desde entonces y nunca ha habido otro tumor. Mi resonancia magnética y mi ecografía están limpios. Mi vejiga ya no es un problema. Mi médico (es amable, pero estrictamente convencional) dice: "Sigue haciendo lo que estás haciendo".

Candidiasis, intestino irritable, síndrome del intestino permeable

Tony Gentile de Málaga, Nueva Jersey, es un ex luchador universitario y profesor que tuvo que dejar su trabajo debido a complicaciones de intestino irritable y fugas.

síndrome intestinal.

Mis problemas comenzaron durante mis años de lucha libre. Como teníamos que cumplir con los requisitos de peso, estaba siguiendo una dieta sin fibra porque la fibra aumenta el peso. Así que comía dos barras de chocolate para cenar y obtenía energía falsa de eso en lugar de comer comida real. También me deshidraté porque el agua era algo prohibido: aumenta de peso. Los años de competencia arruinaron mi salud al privar a mi cuerpo de nutrientes y matar mis intestinos sin fibra ni agua. Tenía estreñimiento crónico y deshidratación y me volví dependiente de los laxantes. Ese fue el comienzo de mis problemas de digestión. A partir de ahí desarrollé candidiasis, síndrome del intestino permeable y eventualmente artritis. Mis rodillas empeoraron tanto que me operaron dos veces y todavía [muchos años después] están débiles y dolorosas. Mi condición intestinal era tan debilitante que no podía concentrarme en el trabajo. Dejé mi trabajo.

He estado peleando esta pelea durante 20 años. Lo he intentado todo; nada funciona. Sólo el pasto de trigo me ha ayudado. Los implantes son geniales. Primero me hago un enema para limpiarme y sujetar mejor el implante. Tomo 6 onzas de jugo [de pasto de trigo] mezclado con aproximadamente 2 onzas de gel de aloe vera y un poco de agua tibia. Hacerlo a temperatura corporal ayuda a retenerlo mejor. Lo pongo [todo] en una bolsa de enema y conecto el tubo de 12 pulgadas. [Un catéter de extensión de enema de 12 pulgadas está disponible mediante pedido especial en su farmacia.]

en la tabla inclinada con los pies en alto para llegar lo más adentro posible para que llegue a la vena porta y llegue al hígado. Dejo que se filtre lentamente, muy lentamente y lo mantengo durante el mayor tiempo posible, idealmente 30 minutos. En 2 minutos el ardor [intestino irritable] desapareció y me siento colocado. Desde que tomo pasto de trigo, mi digestión es diez veces mejor. Mi cabello se volvió más grueso, las manchas blancas desaparecieron de mis uñas, las ojeras alrededor de mis ojos se aclararon y el dolor en mis piernas desapareció. También hay un cambio en la calidad de mis músculos. Son más firmes; Mis rodillas duran mucho más.

Después de 20 días de implantes, 6 onzas cada uno dos veces al día con el tubo de extensión, ese fuego [de dolor] en mi colon desapareció. Quiero decir desaparecido. Mi hígado ya no está inflamado. Esa dureza ya no está ahí, se ha ido. No estoy seguro de por qué, pero estás consiguiendo una asimilación realmente alta de un alimento completo. Luego tienes los implantes que purgan el hígado y limpian la sangre. Puedo sentirlo. La sangre alimenta los músculos, ligamentos y tendones. Es la clorofila. Es simplemente curación y limpieza. ¿Leíste ese libro sobre clorofila del [Dr. Bernardo] Jensen? También son las enzimas. Son catalizadores. Mi digestión es 100% mejor. Tomo un par de tragos [15-20 minutos] antes de comer. Hace que mis cilindros se disparen. Mi intestino irritable...es lo único que me ha ayudado. Ahora también estoy cultivando toneladas de [brotes] de girasol y trigo sarraceno. Hago muchas bebidas mezcladas [con ellos]. Mi cándida y mi digestión están 100% mejor. También duermo mejor por la noche... menos de esa toxicidad de la mañana cuando me despierto.

> *El pasto de trigo contiene clorofila cruda. La clorofila es luz solar condensada. Como somos seres de luz, espíritu y alma dentro de cuerpos sólidos, la fuerza de la luz vibra a través del cuerpo físico. Esa es la energía que sientes. El pasto de trigo es un alimento espiritual..*
>
> *Te nutre tanto a nivel espiritual como físico..*
>
> — Piter U. Caizer, El Mesías del pasto de trigo

Resistencia en hierba y maratón

—Bruce McVay, Salt Lake City, Utah[1]

Los periódicos han publicado recientemente varios artículos sobre estudios en animales que han demostrado que las dietas muy bajas en calorías y altamente nutritivas

mejorar la fuerza, la resistencia y la longevidad. Según análisis de laboratorio, el pasto de trigo ha demostrado ser una planta muy cercana, si no la más importante, en la categoría de valor nutritivo por onza. Como corredor de ultrafondas durante cinco años [carreras de treinta a cien millas o más], probé todos los suplementos para mejorar mi condición física y todas las fuentes de alimentos naturales para mejorar mi salud, mi resistencia y mi proceso de oxigenación. Hace un año y medio, comencé a exprimir de una a seis onzas de jugo de pasto diariamente. Después de uno o dos meses de limpieza, que consistió en algunos dolores de cabeza y picazón, comencé a notar cambios tremendos en mi rendimiento, energía, resistencia, etc. Siempre en el pasado, estaba en el medio o detrás del grupo de corredores. El pasto de trigo cambió eso.

Este año corrí una carrera de veintiséis millas en las montañas Teton y gané por media hora. Esta carrera se desarrolló en la cima de los Tetons, entre 12.000 y 13.000 pies de altura, y llegó hasta Jackson Hole, Wyoming. Participaron corredores de ultrafondo de todo Estados Unidos. En el punto de control de dieciocho millas, algunas personas con el doble de entrenamiento que yo abandonaron la carrera. Terminaron dos o tres. Algo que noté fue que nunca me golpeé contra la pared (náuseas, etc.) como lo había hecho a veces en carreras anteriores. Estuve entusiasmado hasta el final de la carrera.

El 5 de junio, participé en una carrera de once horas y media en la prisión estatal de Utah. Corrí más de sesenta y dos millas comiendo principalmente trigo y cebada mezclados con jugo de manzana fresco. Durante este tiempo, gasté más de 6500 calorías. Mi competidor más cercano estaba diez millas detrás. Estos son ejemplos reales, pero el mejor resultado es cómo me siento todo el tiempo y durante la carrera: muy cómodo bajo estrés físico y mental.

Algunas personas pensarían que incrementé mi entrenamiento o que entrené mucho y duro para estas carreras, pero en realidad reduje mi entrenamiento a la mitad durante este período de tiempo. Había reducido mi kilometraje de entrenamiento de sesenta a noventa millas por semana a treinta a cuarenta millas por semana. ¡Imaginar! ¡Menos entrenamiento, pero mejor rendimiento!

He batido la mayoría de mis propios récords personales. Otra cosa que me sorprendió de la carrera de prisión fue que mis vueltas al final de la carrera fueron tan rápidas como las vueltas al principio. El pasto de trigo ayuda a numerosos procesos en el cuerpo, pero la mejor oxigenación [absorción mejorada de oxígeno] es la mejor. Yo creo en ello.

Cáncer de colon, linfa y hígado

—Gary Garrett, Gainesville, Florida

En junio de 1995 me dijeron que tenía un tumor grande en el colon. El Dr. Wyshbaum, mi oncólogo, me dijo que sólo tenía una opción: someterme a una cirugía inmediata para extirpar una sección del colon. Seguí este consejo y me operé.

Luego, el médico me dijo que el tumor tenía aproximadamente el tamaño de una pelota de béisbol y que había crecido a través de la pared del colon hasta el tejido adyacente y que el cáncer había hecho metástasis en seis ganglios linfáticos y en mi hígado. El pronóstico no era muy bueno. Esperaban una mayor actividad tumoral dentro de un año. Mi cirujano me recomendó encarecidamente que me operara el hígado y comenzara un tratamiento de radiación del sistema linfático y quimioterapia para el colon lo antes posible. Antes de que pudiera siquiera considerar esto comencé a tener complicaciones por la cirugía: la incisión no se cerraba. Necesité vendajes nuevos tres veces al día durante los dieciocho días que estuve hospitalizado y durante los meses posteriores a mi regreso a casa. Mientras mi herida no sanara, no podría recibir quimioterapia ni radiación tóxicas. Después de la cirugía no pude tomar nada por vía oral, ni siquiera agua, durante doce días, sólo vías intravenosas.

Fue durante ese tiempo que un buen amigo se enteró de que estaba enfermo, se comunicó con mi esposa y le ofreció su ayuda. Llevaba algún tiempo librando una batalla similar contra el cáncer. Ha leído muchos libros y ha investigado mucho por su cuenta. Obtuvo información valiosa que estaba dispuesto a compartir conmigo. Esto incluyó cambios en la dieta y aprender todo sobre algo llamado pasto de trigo. Como mencioné anteriormente, mi herida requería vendajes tres veces al día. Incluso con analgésicos fuertes como la morfina, era casi insoportable que las enfermeras vendaran y desenvolvieran la zona con tanta frecuencia. Después de 12 días con intravenosas, finalmente pude comenzar a tomar líquidos por vía oral. La primera vez que probé el jugo de pasto de trigo fue cuando un amigo trajo 6 onzas a mi habitación del hospital, que me bebí de un trago. No noté nada hasta el día siguiente, cuando mi enfermera de la mañana vino a curarme la herida. Como mencioné, se volvió tan doloroso que temía estos tiempos. Que agradable sorpresa al día siguiente cuando mi enfermera empezó a quitarme el vendaje y lo pude tolerar porque ya no estaba tan sensible como antes. Entonces sucedió algo sorprendente, la enfermera sacó el embalaje y ambos notamos que se había puesto verde.

Al principio esto la asustó porque están entrenados para observar los cambios en los vendajes. Cuando son verdes suele significar una infección muy grave. Sin embargo, le había hablado a la enfermera sobre el pasto de trigo y ella reconoció que el cambio de color era resultado de la clorofila. Imagínese mi sorpresa de que en un día bebiendo clorofila cruda de color verde oscuro, pasó por todo mi sistema y encontró su camino hacia esta herida externa y redujo mi dolor.

Con el paso del tiempo, las enfermeras de atención domiciliaria se sorprendieron de lo rápido que sanó mi herida. El vendaje de la herida continuó teniendo un tinte verde durante todo el tiempo. Cuando salí del hospital estaba tan débil que apenas podía subir un tramo de escaleras. Pero al tomar jugo de pasto de trigo diariamente, en cuestión de semanas, pude regresar a un horario de trabajo completo sin que crecieran nuevos tumores en mi colon.

Lo siguiente fue escrito por la Sra. Gary (Kathleen) Garrett, julio de 1998..

Gary tenía cáncer de colon, seis cánceres linfáticos y una mancha en el hígado. El Dr. Botonay insistió mucho en la quimioterapia y la radiación. Le pregunté: "Si hiciéramos todo eso, ¿nos libraríamos del cáncer?". Dijo que le daría a Gary seis meses más. Gary y yo salimos de su oficina decididos a buscar alternativas. ¿Por qué envenenar el sistema inmunológico si lo que se intenta es fortalecerlo? Soy técnico de rayos X y mamá es enfermera. Vimos lo que el pasto de trigo estaba haciendo por Gary a pesar de que nunca tuvimos una gota de él. Al principio pensé que era una broma; ahora soy un creyente total. La mitad de su incisión se volvió a abrir y vimos cómo la hierba la curaba. Eso fue asombroso, y el pasto de trigo también mantuvo alejado el cáncer. Nunca regresó al colon, nunca regresó a la linfa y el tumor del hígado se había calcificado por completo. La CEA [prueba de antígeno carcinoembrionario] de Gary fue solo de 40. Debería haber sido de cientos o miles con un cáncer tan avanzado como el suyo. El suyo era increíblemente bajo. Tuvimos el cáncer vencido. Incluso las gammagrafías óseas y otras pruebas demostraron que nunca entró en los huesos ni en los pulmones ni en ningún otro lugar. Pero los restos calcificados del tumor en el hígado obstruyeron su bilis por lo que le pusieron un tubo en el costado para drenar la bilis. Eso provocó una grave infección. Fue hospitalizado dieciséis veces entre abril y diciembre. Siguieron rehaciendo el tubo y reinfectando el hígado y la infección viajó por todo su cuerpo. Su cuerpo comenzó a apagarse. No pudo producir sus propias plaquetas. Un recuento normal de plaquetas es de 150.000. El de Gary estaba en 61.000. Empiezas a sufrir una hemorragia cuando estás tan bajo. No aceptamos transfusiones de sangre; somos testigos de Jehová'. necesitábamos

para elevar las plaquetas sin transfusión. Todas nuestras esperanzas se dirigieron al pasto de trigo. El Dr. Smith [cirujano oncológico] nos permitió administrarle 2 onzas de pasto de trigo cada 4 horas a través de un tubo por la nariz que iba directamente al intestino delgado. Mi hijo Kenny y yo lo cultivamos, le hicimos jugo y se lo dimos. Todos los días veíamos aumentar su recuento de plaquetas. No había dudas al respecto. Le hacían un análisis de sangre todos los días. Está completamente documentado. Pero Gary estaba en shock séptico por la infección. Estaba demasiado enfermo incluso para tener fiebre.

Las plaquetas de Gary aumentaron todos los días durante siete días. De 61.000 a 141.000 estrictamente del pasto de trigo, nada más. Todo está documentado a través del trabajo de laboratorio. ¿Cómo podría alguien tan enfermo, con su sistema inmunológico y sus riñones debilitados, regresar de esa manera y casi alcanzar un recuento sanguíneo normal? El Dr. Smith lo llamó un fenómeno médico. ¡Ahora está tomando pasto de trigo!

Gary no lo logró. Pero vivió 3 años a pesar del pronóstico del Dr. Wyshbaum de 6 meses. Gary tenía un amigo en Pensilvania con cáncer de colon y también le dieron seis meses. Se sometió a la quimioterapia y radiación recomendadas y de todos modos murió en 6 meses. Gary pasó 3 años trabajando 16 horas al día trabajando con pasto de trigo. A pesar de su exceso de peso (pesaba más de 300 libras), Gary subía y bajaba escaleras corriendo y, en el medio, regresó corriendo al hospital para recibir antibióticos intravenosos para la infección que ellos [los médicos] indujeron. Su energía fue notable. Regresó a trabajar 10 veces más rápido de lo que predijeron. Tomaba de 4 a 8 onzas de jugo todos los días, tanto por vía oral como mediante implantes. A veces mantenía esos implantes todo el día. Fuimos a otro hospital durante cinco semanas y allí no tenía pasto de trigo. Su sistema inmunológico no pudo contrarrestar la sobrecarga tóxica. Estaba cada vez más delgado y débil. Fue el doble golpe de la infección hepática inducida por el hospital en un órgano crítico y la sobrecarga tóxica que venció su sistema inmunológico. Si solo hubiera comido pasto de trigo durante esas cinco semanas fuera de casa, podría haber marcado la diferencia.

En honor a Gary, su esposa Kathleen y sus hijos continúan cultivando pasto de trigo para la gente de su área y más allá. (Ver Recursos: Wheatgrass Express).

Una persona mayor sobre césped supera a los culturistas

— Leland Bender, Bloomingdale, Illinois.

Mi hijo Eddie, a los 51 años, estaba a punto de morir. Fumó durante 30 años: de 3 a 4 paquetes cada día desde que tenía 18 años. Pesaba 315 libras y no podía caminar treinta metros sin respirar con dificultad. Doc dijo: "Tienes las arterias tapadas". ¡Tenía sólo 50 años! Pero él no estaba listo para morir. Lo inscribí en el programa de pasto de trigo. Steve, escúchame: no puedes creer el cambio en él. Tomaba jugo de pasto de trigo todos los días; perdió 50 libras; dejó caer la carne al 100%. Está comiendo brotes. Evidentemente, el pasto de trigo rejuvenece los pulmones, porque ahora puede trotar junto con el resto de nosotros. Se siente genial.

Y te diré una cosa, no volverá a trabajar. No es el mismo trabajo. Vamos a entrar en el negocio del pasto de trigo. Padre e hijo. Lo llamamos NutriGrow. Vamos a suministrar a gimnasios y a individuos los materiales de cultivo a través del mercadeo en red. Va a explotar. Tiene que ser así. ¿Quieres escuchar una historia? Llame al gimnasio de Addison Gold [Bloomingdale, IL]; Habla con Mike Niewinski, el gerente. Pregúntale sobre el pasto de trigo. Él te lo dirá. No se quedará sin él. No podemos cultivarlo lo suficientemente rápido para él. Tengo allí los estantes de cultivo con luces y atomizadores automáticos. Vendimos más de 300 bandejas de pasto y 50 exprimidores. Los chicos del gimnasio se están volviendo locos con eso. Ya no necesitan esteroides. Sienten un aumento de energía en 15 a 20 minutos. El torrente sanguíneo simplemente absorbe esa nutrición directamente. Simplemente la absorbe. Ellos levantan otro 20%. Ésa es la ventaja sobre la competencia. Te lo digo, va a explotar. Y ellos también necesitan tus brotes. Brotes de guisantes, brotes de brócoli, girasol, trigo sarraceno. Tus bolsas de brotes son geniales.

Es algo simplemente asombroso. El año pasado caminé más de 700 millas a través de Illinois. Hago de 2 a 3 millas por día todos los días en cualquier clima. Te digo que es el pasto de trigo. No puedo creer mi fuerza. Cumpliré setenta y dos el 24 de noviembre. He tenido fuerza cardiovascular antes, pero ahora... hago el ciclo de centrifugado durante una hora sin parar. Hay un instructor que nos pone a prueba. Los jóvenes abandonan después de 20 minutos. Pero paso una hora completa sin jadear. ¡Y mi fuerza! Mi entrenador te lo dirá, supero en resistencia el 70% del peso del gimnasio, independientemente de su edad. Y trabajamos duro. Una hora y media, dos, quiero decir, el sudor simplemente sale de ti. Y no tengo ningún punto dolorido en mi cuerpo. Soy tan flexible ahora como cuando tenía dieciocho años. Y mi peso: perdí cuarenta libras. Ahora tengo 235. Tenía 275. Definitivamente elimina el hambre.

Sí, probé el polvo. No obtienes el mismo efecto. El sentido común te lo dirá, tiene que ser en vivo. Puedes sentir un aumento de energía en 15 minutos. Cultivo mi césped por lo general de cinco a seis pulgadas durante aproximadamente ocho días. Es un verde muy rico. Ahora peso hasta seis onzas por día. [Bebiendo] Las tres de la mañana; tres de la tarde. Ya no hay antiácidos, en absoluto. Clorofila: ese es el mejor antiácido.

Sabes, he tenido una especie de grava en mi voz durante años. Lo atribuí a la edad. Las personas mayores de cincuenta años tienen mucha flema. Después de dos semanas tomando pasto de trigo, escupí tapones de flema. Desaparecido. ¡Se ha ido! Puedes escuchar mi voz haciendo eco. Le dije al médico y él dice: "No es de extrañar, está todo limpio allí".

He pasado por el sistema hospitalario. Tenía gota avanzada. Demasiada carne. Quiero decir que estos son los viejos tiempos, por supuesto. Ahora mi ex hematólogo está tomando tabletas de alfalfa y está a punto de ingresar al programa de pasto de trigo. De hecho, perdió peso. Definitivamente se encarga de esa sensación de hambre. Estás vacío, pero satisfecho.

Y también hay otro milagro. El suegro de Mike: siempre le hormigueaban los dedos y luego se le entumecían. Esto estuvo sucediendo durante 2 años seguidos. Mike entra al gimnasio y dice: 'Lee, curaste a mi suegro. No más dolor; No más hormigueo en los dedos. Han pasado dos meses y todavía no hay entumecimiento, ni hormigueo, ni dolor.

Te diré qué. Después de deshacerse de los cigarrillos, deberían prohibir McDonald's y Burger King. Quiero decir, ¿cuántas generaciones tenemos que enfermar antes de que se den cuenta? Ya no podemos permitirnos pagar por ello. Las compañías de seguros están fuera de lugar. La gente no puede pagar. Los enfermos acabarán recibiendo ayuda pública. Así será. Y eso también se aplica a las residencias de ancianos. La mitad de las personas allí no tendrían por qué estarlo si hubieran hecho un mejor trabajo en su ejercicio y nutrición. Te diré dónde comienza el problema: son los niños. "Mami, quiero papas fritas, quiero pretzels... chocolate". Sólo el 1% de los niños tiene una buena nutrición. Se salen con la suya gracias a la televisión. Los hipnotiza. Te diré una cosa, tenemos que conseguir esto sobre Oprah Winfrey. Se trata de los medios de comunicación. Eso es todo lo que hará falta. Pero de una forma u otra, la palabra saldrá a la luz. Tiene que ser así. Esto es demasiado increíble.

Nunca subestimes el poder de la naturaleza

Hierba y melanoma

— Neva Whetzel, Cantantes Glen, Virginia

Noté que un pequeño lunar había comenzado a crecer. Era aproximadamente ¼ de pulgada. Lo comprobé con mi kinesiólogo, que es realmente fantástico y determinamos que era canceroso. Fui a ver a un especialista que me diagnosticó melanoma y me dio una probabilidad de supervivencia de "una entre un millón". Se mantuvo firme en que se extirparía quirúrgicamente, incluido todo el tejido circundante. Quería extirpar un área de 3x5 que descendía hacia el músculo y también extirpar mis ganglios linfáticos. Fue en la zona superior del muslo. Luego volvería a injertar piel. Quería que me sometiera a un programa completo de quimioterapia y radiación. Eso sí, esto era sólo un melanoma de ¼ de pulgada. Lo único que le dejaría hacer era quitar la mancha de un cuarto de pulgada. No más. Luego fui al pasto de trigo.

He estado comiendo bien todo el tiempo; no soy una persona de comida chatarra. Así que volví con mi kinesiólogo y comprobamos qué hacer al respecto y fue entonces cuando comencé con el pasto de trigo. En realidad, cualquier tipo de hierba resultó buena (cebada, Kamut), incluso las hierbas en polvo dieron buenos resultados. Los tomaba siempre que estaba sin fresco. Varias hierbas también resultaron buenas y las tomé también. Hice muchas cosas. No se puede decir que fue sólo el pasto de trigo.

Empecé a cultivar hierba fresca en mi patio trasero en la primavera. Lo cultivé en el suelo y lo dejé madurar [hasta la etapa de unión]. Ayunaba durante 10 días seguidos y lo repetía varias veces. Bebí 8 onzas a la vez; soy una persona de todo o nada. A veces me daba náuseas y me mareaba, probablemente una reacción del hígado por eliminar toxinas. Pero teníamos mucho pasto de trigo y queríamos usarlo porque no sirve a menos que esté fresco. Entonces mi esposo Dennis también lo bebió. Ambos tomamos 8 onzas de pasto de trigo con el estómago vacío en el transcurso de una hora. Así lo tomé. Una cosa que noté después de un tiempo fue que mi cabello se suavizó. Simplemente se volvió suave, como el pelo de un bebé. La piel de mi rostro también se sentía suave. ¡Qué reacción! No podía entender de dónde venía a menos que fuera la hierba. Pero lo que realmente me sorprendió fue que Dennis tuviera la misma respuesta. ¡Su cabello también era más sedoso! Y ni siquiera nos lo habíamos contado. Simplemente sucedió.

Bueno, volví al mismo médico un año y medio después y ¿sabes lo que me dijo? Estaba realmente preocupado por ti. Aparentemente lo que hicimos por ti en la oficina ese día te curó".

Perro con hernia discal, enfermedad de Lyme, emociones

- Loreta Vainius, Malvern Pensilvania.

Mi perro Spirgis es un mini perro salchicha de pelo largo. Cuando sólo tenía 4 años, se enfermó muchísimo. Tenía fiebre alta; no podía moverse ni hacer nada. Estaba defecando dondequiera que se sentara. Sus ojos estaban turbios. Definitivamente estaba muriendo. Lo llevé al veterinario. Le dieron esteroides y antibióticos. Un amigo recomendó a un quiropráctico veterinario que descubrió que Spirgis tenía una hernia discal. Le dio un ajuste pero cuando lo probó pellizcándolo entre los dedos de los pies, no sentía nada. Spirgis no respondió en absoluto. El médico dijo que había ido demasiado lejos y que no podía hacer nada. Sugirió un veterinario. Entonces fui a ver a este veterinario y le dije: "¿Hay algo que puedas hacer? Tiene una hernia discal y está paralizado". El cirujano dice: "Existe la posibilidad de que podamos hacer algo, pero no es muy seguro". Me dijo que la operación costaría 1.800 dólares y que no había garantía. Me dijo que si todavía no puede caminar le harían una ruedita para que ruede.

Bueno, me tomó un tiempo aprender a usar mi propia terapia [ella usa pasto de trigo y se lo da a otros]. Quiero decir, ¿cómo se le hace un enema a un perro? Pensé, ¿qué tenía que perder? ¡Qué bueno que fuera verano! Le puse 4 enemas en cinco días. Lo hicimos afuera sobre una mesa. Fueron necesarios tres de nosotros para darle un enema al perro. Primero le di un enema de café seguido de una bandeja de hierba [entre ocho y diez onzas]. Después del cuarto implante, cambió su cuerpo. Por supuesto, no podía ir a ninguna parte, pero era una indicación de que estaba respondiendo. Luego tomé un gotero, le sostuve el hocico y le puse dos onzas de hierba directamente en la boca. Dos de la mañana y dos de la tarde, todos los días. Me tomó quince minutos metérselo. Unos treinta minutos después lo vomitaría. Era una mucosa muy viscosa y espesa. Siguió vomitando. Todo esto lo hicimos afuera. Entonces me di cuenta: ¡estaba vomitando toxinas! Después de dos semanas, mi primo vino con sus dos perros y Spirgis empezó a correr como loco, arrastrando sus patas traseras por todos lados. ¡Qué espectáculo! Este perro tenía una hernia discal, tenía un tumor en

su cuello y una vértebra pellizcada. Ninguno de los médicos tenía ninguna esperanza. Quiero decir, ¡este es un perro milagroso!

Continué esto durante cinco semanas: pasto de trigo por la mañana y pasto de trigo por la noche. Recuerda que arrastraba las patas traseras. Los músculos estaban atrofiados. Tuvimos que atarles calcetines para protegerlos. Luego, después de la quinta semana de darle pasto de trigo por la mañana y por la noche, Spirgis se levantó, levantó su pata trasera y comenzó a caminar. Al final, vino conmigo en mis carreras [de jogging]. Fue sanado completamente. El veterinario no podía creer que este perro todavía estuviera vivo.

Pero esa es sólo una historia. En 1994, contraje la enfermedad de Lyme. De hecho, lo padecí en abril, pero no nos dimos cuenta de lo que era hasta que me diagnosticaron en agosto. Sentí como si tuviera un enorme agujero en la boca del estómago. Quiero decir que no importaba si comía cinco kilos de comida, no podía llenarlos. Más tarde aprendí que es una necesidad emocional que no se puede satisfacer con comida. Pero una noche me llené de chips de maíz, manzanas, frutas y dulces. Luego fui al Olive Garden, comí dos ensaladas y un plato de pasta. Estaba tratando desesperadamente de llenar el agujero en mi estómago. Tenía que conducir dos horas así que bebía Coca-Cola para mantenerme despierto. Cuando llegué a casa esa noche comencé a vomitar. Vomité quince veces, seguidas. Estaba blanca como una sábana. Estaba completamente desequilibrado; La habitación empezó a girar. Estaba totalmente sin electrolitos. Le dije a mi amigo: "Tráeme un poco de agua tibia y jugo, una bandeja de pasto de trigo". Puse ocho onzas de pasto de trigo en una bolsa de enema de 1000 ml de agua filtrada. Y lo hice una y otra vez, tres veces. Me llevó una hora y media. Lo puse y mantuve un total de 2750 ml de agua y tres bandejas de hierba en mi colon y cuando puse la última bandeja, pude ver que el color regresaba a mi cuerpo. Comenzó a mis pies y literalmente se podía ver cómo se elevaba. En cualquier otra circunstancia habría estado postrado en cama durante días. Pero dieciocho horas después estaba fuera cumpliendo con mis citas y me sentí absolutamente vivo.

Cuando siento tensión, nerviosismo y agitación emocional que no puedo afrontar, me hago un enema de pasto de trigo y salgo como una persona completamente nueva. Realmente siento que estoy revirtiendo todo el proceso de envejecimiento. Si no hubiera sanado las cosas emocionales, estoy seguro de que se habría convertido en un tumor o cáncer. El pasto de trigo es mi droga milagrosa.

Mi marido toma Green Magma [jugo de hierba de cebada en polvo] con regularidad. No. Sólo lo tomo fresco; Me gusta mi cosecha casera. No lo bebo en absoluto. Yo solo

hacer mis enemas. Podría estar trabajando un día entero y estar exhausto. Llego a casa y encuentro que mi pasto de trigo es curativo, limpiador y energizante. Es un alimento poderoso, poderoso.

Cáncer de Garganta, Canal Alimentario y Melanoma

— Ruth Williams de Smyrna, Georgia

Las palabras en cursiva son las del Sr. Eugene Williams, esposo

Permítanme relatar en pocas palabras una experiencia larga, complicada y dolorosa. En 1961, me extirparon un lunar canceroso del dedo del pie. Al igual que el árbol al que le quitaron el tronco, el sistema de raíces evidentemente permaneció. En 1976 mi cuerpo estaba saturado de cáncer. El melanoma había hecho metástasis. Estaba en mi garganta y en mi canal alimentario. Apenas podía hablar y me era imposible ingerir alimentos sólidos.

[Señor. Eugenio Williams]*Estaba en coma y sólo pesaba 62 libras. Entramos y salimos de cinco hospitales. Recibió quimioterapia y radiación. Estaba en una habitación de aislamiento. Antes de entrar a verla tuve que ducharme y ponerme ropa especial. Todos los signos vitales de vida habían desaparecido. Según los médicos no había posibilidad de vivir. Me dijeron: "Prepárate. Podría ser muy poco tiempo".*

No quería quedarme en el hospital. Me dejé caer y oré para que el Señor me llevara a casa. Me enviaron a casa a morir con un cáncer terminal.

Un vecino mío dijo: "No tienes que morir" y me dio un libro llamado *Cómo vencí el cáncer de forma natural* por Eydie Mae. Con la ayuda de mi enfermera, comenzamos a cultivar y exprimir pasto de trigo y comencé a recibir múltiples enemas e implantes de pasto de trigo diariamente. Para seguir el ritmo tuve que cultivar 10 bandejas de pasto de trigo al día. Después de algunas semanas con este programa, tuve mi primera gran crisis de curación. Vomitaba continuamente y era horrible, pero tenía fe en Dios.

Lenta pero perceptiblemente comencé a notar una mejoría. Pude tomar pequeñas cantidades de alimento por vía oral. Gradualmente, aumenté la cantidad de pasto de trigo a 10 onzas por implante. Apenas seis meses después de comenzar el programa de pasto de trigo, pude volver a caminar.

Mi situación todavía era grave y la recuperación fue muy lenta durante un largo período de tiempo. Recibí ayuda de algunos médicos muy especiales, incluida Ann Wigmore, a quien visité en su instituto de Boston tres veces. A medida que aumentó la ingesta de alimentos crudos, pude reducir la frecuencia de los implantes. En los años siguientes volví a tener un peso normal.

Han pasado 22 años, Ruth pronto cumplirá 75. Todavía usa pasto de trigo y deberías verla... a pesar de dónde ha estado, es una imagen de salud..

Estoy vivo y bien. El Señor Jesucristo me perdonó la vida. Agradezco a Dios por mostrarme el poder curativo del pasto de trigo.

Cáncer linfático

— por Dennis Lampro, Chicago, Illinois

Estaba en la escuela tomando un curso de informática para aerolíneas cuando comencé a sentirme muy cansado y cansado. Empecé a perder peso, así que fui al médico, quien me hizo muchas pruebas y no encontró qué estaba mal. Noté que mis ganglios linfáticos se hacían cada vez más grandes, así que me hicieron más pruebas y descubrieron que tenía cáncer linfático que se estaba extendiendo por todo mi cuerpo.

Los médicos empezaron a tratarme con ciertos medicamentos que no funcionaron porque era sensible a ellos. El cáncer empeoraba cada vez más y me pusieron quimioterapia. En ese momento me dieron tres meses de vida si tomaba la terapia. Se me cayó todo el pelo y me salieron grandes ampollas porque mi sistema inmunológico quedó destruido.

Justo en ese momento una señora me habló del pasto de trigo, del cual nunca había oído hablar. Nunca había oído hablar de alimentos vivos y nunca comí ensaladas. yo era un *McDonald's*persona. Ella empezó a traerme pasto de trigo y yo comencé a beber el jugo.

También me enseñó a meditar para ayudarme con el dolor. Los médicos me recetaron morfina, pero con la meditación dejé de tomar analgésicos. También me di cuenta de que los ganglios linfáticos se estaban haciendo más pequeños. En ese momento me indicaron que hiciera un ayuno con jugo de pasto de trigo.

Tenía muchas náuseas y diarrea. Realmente estaba limpiando. Luego subí a 2 onzas en 4 dosis separadas al día con agua destilada en

entre y nada más. Hice esto durante treinta días y en ese tiempo mi sistema linfático quedó completamente limpio. Tardó un poco más en volverse normal, pero el tamaño de los ganglios volvió a ser normal. Después de eso agregué una variedad de brotes, incluidos girasol y trigo sarraceno, y aprendí más. sobre la dieta de los libros de Hipócrates.[2]

Los implantes fueron interesantes porque ahí fue donde obtuve el alivio del dolor. Si tenía mucho dolor, me levantaba y me hacía un implante y en 45 minutos a una hora el dolor era soportable. Los implantes de jugo de pasto de trigo también me facilitaron la respiración porque la quimioterapia generó mucha mucosidad en mis pulmones. Fueron necesarios unos 3 meses para deshacerse de él.

Mis pensamientos eran más claros. Estaba tosiendo mucha mucosidad. De hecho, esta experiencia cercana a la muerte me introdujo a todo un mundo espiritual que no tenía idea de que existía. Me enriquecí como persona. Pasaron seis meses antes de que la enfermedad desapareciera por completo. Hace seis meses mi médico me hizo pruebas y no encontró nada malo.

En mi familia es común tener canas temprano, pero mis canas desaparecieron. Casi no lo podía creer. Mi madre pensó que me estaba quitando las canas. ¡De ninguna manera! A los treinta y un años, me veo y me siento más joven que nunca.

No voy a ir a ningún médico. La última vez que fui al médico, me dio tanta mucha medicina, estuve enfermo mucho después de recuperarme.

— Chico Marx, 'Plumas de caballo'

Cáncer de próstata

- Bill Nasdy, Bonita Springs, Florida

Tuve cáncer de próstata; mi PSA [antígeno prostático específico] fue catorce, el más bajo que jamás haya tenido fue cinco. Al principio, acepté la cirugía: una cirugía mayor para extirpar toda la próstata. Esto es febrero; la operación estaba prevista para mayo. También acepté un programa de quimioterapia y radiación intensivas. Tengo setenta [años] pero estoy en forma. Primero me recetaron flutamida. ¿Sabes qué es eso? Más tarde descubrí que es una sustancia química.

castrador. Fue horrible, lo peor. Me quitó toda la energía.

Fui a un grupo de apoyo y alguien me habló del pasto de trigo. salí y compré*El libro de la hierba de trigo*por Wigmore. En ese momento decidí suspender el tratamiento y me dediqué de lleno a la terapia natural. Cancelé la cirugía y dejé el medicamento después de 5 semanas de ese infierno. Cambié todo. Me dijeron: "Vas en contra de las órdenes del médico". Bueno, ahora me he vuelto vegetariano, lo cual es muy importante para mí porque crecí en un país cárnico. Inmediatamente mi PSA bajó. (Lo pruebo todos los meses). Estoy tomando de seis a ocho onzas al día [pasto de trigo]. Lo tomo antes de cada comida. Ha cambiado toda mi vida. También estoy tomando ozonoterapia en el Optimum Institute de Nápoles. Es fantástico y ni siquiera cobran por ello. Y también estoy agregando antioxidantes: té Essiac, CQ10, aceite de hígado de tiburón, vitamina E, palma enana americana y 9000 mg de vitamina C al día. Los antioxidantes son el camino a seguir y el pasto de trigo, por supuesto, está cargado de ellos.

Sabes, se me olvidó decirte que hace cuatro años me hicieron un tratamiento con microondas en la próstata para aliviar el dolor al orinar. No tuvo ningún éxito y creo firmemente que tuvo mucho que ver con la creación del cáncer. No fue aprobado por la FDA en ese entonces, pero ahora se acepta aquí y en Canadá. Nunca volvería a hacer eso y definitivamente no lo recomiendo. Éste es el problema del establishment médico. Te permiten tomar tratamientos dañinos incluso antes de que sean aprobados oficialmente y luego los aprueban, mientras que el pasto de trigo y el ozono no tóxicos están prohibidos. Tenemos que recuperar el control de nuestra salud del gobierno y los médicos. No son dioses. Es increíble que el público confíe en ellos como lo hacen. Están promocionando drogas y terapias peligrosas y cirugías innecesarias. Quiero decir, ¡vamos, esto es una locura! Pero la marea está cambiando. La clase media se está subiendo al carro. ¡Mírame, nunca supe de estas cosas!

Estoy en remisión ahora. En mi última prueba de PSA, que es el tipo más nuevo de PSA... la enfermera me dice: "Espero que no hayas hecho ningún ejercicio hoy". ¡Acababa de venir de hacer 50 vueltas en la piscina! Resulta que el ejercicio eleva artificialmente el PSA. Dije: "¡Diablos, cincuenta y ocho dólares por el desagüe!". ¿Adivina qué? Recibí una llamada al día siguiente, mi PSA era 0,12.

Escucha, soy un chico activo para mi edad, pero me arrastraba. ¿Quieres saber cuál fue la verdadera sorpresa para mí? Desde el pasto de trigo, tengo

el doble de energía. Hago paracaidismo; Trabajo a tiempo completo; Nado 50 vueltas. Y déjame decirte que todo es cuestión de ejercicio y dieta. Tu sistema inmunológico te cuidará si tú lo cuidas. Esa es la clave. Y no puedes hacerlo si te bombardeas con fumar y beber, con mala comida, mucho estrés y drogas tóxicas. La quimioterapia mata el cáncer, pero tan pronto como se detiene, ¡bang!, regresa a otra parte y es peor.

Tengo ocho bandejas de pasto de trigo creciendo ahora mismo y quiero decirte algo más. Desde que comencé esto, nunca he tenido un resfriado, nunca he tenido gripe. Mi esposa estaba enferma pero nunca me contagié. Los cortes y las llagas sanan inmediatamente; Definitivamente ha cambiado mi vida. También tomo jugo de zanahoria todos los días con ajo, mucho ajo, remolacha, perejil y brotes, muchos brotes, especialmente en la ensalada. No hay lácteos, ni carne de res, ni cerdo, ni pollo; lo único que tomaré de vez en cuando es un pescado de aguas profundas. Creo en ello [el vegetarianismo]. Dame los granos y las verduras; dame la hierba en lugar de esperar a que la vaca se la coma y luego comértela.

Lupus, histerectomía

— Cynthia Gebhart, Ginebra, Florida

Tengo lupus. No sé si sabes qué es eso. Es cuando los anticuerpos en la sangre comienzan a atacar las células normales. Los síntomas están en todas partes. Tengo erupciones en la piel, se me hinchan las articulaciones, dolores de cabeza, dificultad para respirar, síntomas reales parecidos a los de la gripe, depresión... Me siento letárgico todo el tiempo. Yo también soy una persona muy activa. Pregúntale a cualquiera: siempre estoy en movimiento. Conseguí un trabajo de tiempo completo. Ayudo a mi marido. Tengo dos hijos; Vivimos en el río St. Johns. Pero este lupus simplemente me deja boca arriba y cualquier cosa puede desencadenar un ataque. Camino sobre cáscaras de huevo la mayor parte del tiempo.

Hace un año, después de que me hicieran una endodoncia, el lupus estalló y me aniquiló durante meses. Dos años antes, me extirparon un quiste en el ovario derecho. Me tomó cinco meses recuperarme de eso. Tuve un dolor tan intenso; No pude superar el dolor y nada de lo que hice funcionó. Estaba cansado y agotado todo el tiempo. Mis articulaciones se hincharon, el tejido de mi piel se inflamó. Tenía ganas de trabajar pero no la resistencia. Entonces definitivamente tenía miedo de una histerectomía. Vi a mi tía y a mi hermana pasar por eso. Me senté con ellos mientras

gemían y gemían durante seis meses. ¡Y no tenían lupus! Así que estaba muy paranoico con esta cirugía.

Así que pensé que antes de pasar por el quirófano, tenía que intentar controlar el lupus. Mi esposo y yo nos conectamos a Internet, buscamos todos los médicos especializados en lupus y elegimos el mejor. Quiero decir que este tipo era mundialmente conocido, jefe de su departamento, de un hospital prestigioso....el mejor. Así que me levanté de la cama y nos fuimos a Atlanta, Georgia. El médico me examinó y dijo: Te estás muriendo. Quiero que vayas directamente al hospital. Cuando llegué, empezaron a llenarme de esteroides y dos tipos diferentes de medicamentos y vías intravenosas. entonces yo*realmente lo fue*¡muriendo! Cuando salí de ese hospital dormí dos semanas. No podía levantarme de la cama y soy una persona perpetuamente activa. Mi esposo seguía diciendo: "No estabas tan enferma antes de empezar a tomar todos estos medicamentos". Así que regresamos a Atlanta, me revisó nuevamente y me devolvió al hospital. Seguí preguntándole: "¿Por qué?" Y nunca sentí que obtuviera una respuesta suficientemente buena. Seguí intentando decirle a mi marido: “Él nunca me da una respuesta directa”. Eso no está bien. Siguió proporcionándome más drogas. Me veía y me sentía peor. Estas fueron otras dos semanas en el hospital. Mi marido dice: “Nunca antes estuviste tan enferma; Necesitamos sacarte de estas drogas”. Por la gracia de Dios, fue entonces cuando nos topamos
Russell.[3]

Russell le había recetado a mi tío pasto de trigo, así que dejé las drogas y decidí intentarlo. Solía burlarme de mi tío; Mugiría como una vaca. Pero quiero decirles que, tres semanas después de beber el jugo de la hierba, sentí que podía escalar el Monte Everest. Quiero decir, no tienes idea de cuánto tiempo ha pasado desde que me sentí tan bien. Sentí que podía tocar las nubes. Mi peor temor era que fuera una casualidad y terminara. Luego comencé con equinácea y ozono. Mi esposo y yo quedamos totalmente estupefactos por toda la maravillosa información y terapias que estábamos descubriendo. Y mi médico de cabecera [médico] no podía creer mi colesterol. Siempre lo estoy probando porque tengo este trastorno de la tiroides. Durante años siempre ha estado entre 240 y 280. De repente son 173. Después del pasto de trigo, ¡eso es lo único que hice diferente! Por supuesto, dejé las drogas. Por cierto, me dijo que estaba tomando suficientes antibióticos como para matar a un elefante. ¡Demasiado para los grandes especialistas! Ahora no tomo nada a menos que sea natural. Estoy cultivando hierba y exprimiendo jugo, apio y zanahorias y tomando diferentes hierbas y me siento genial. Sí, me sometí a la cirugía [histerectomía] y esta es la parte más increíble: no

solo¿Lo hice?*no*Tuve un brote de lupus, pero dos semanas después de esa operación importante estaba de vuelta en casa limpiando mi cama y cocinando comida y no he parado desde entonces. Hay absolutamente*No*Dudo en mi mente que el pasto de trigo fuera lo que cambió todo. He pasado por demasiadas operaciones, demasiados hospitales y demasiado infierno para que alguien me diga lo contrario.

El efecto que estas bebidas verdes altamente nutritivas están teniendo en todos mis pacientes, especialmente mis pacientes con artritis, es nada menos que sorprendente... Les digo, no Sin importar su edad o condición actual, estos superalimentos herbáceos pueden llevarlo rápidamente a un nivel completamente nuevo de salud radiante: ojos brillantes, energía abundante, articulaciones sin dolor y un entusiasmo por vivir que recordará de su juventud. Los días más saludables de tu vida..

— Dr. Julian Whitaker, MD, editor de Health & Healing Newsletter.[4]

Según los estándares actuales, nuestra dieta es mejor que nunca en la historia. Sin embargo, estamos librando una batalla perdida contra las enfermedades degenerativas. El cáncer y las enfermedades cardíacas han empeorado cada década y esto a pesar de todo nuestro conocimiento sobre las vitaminas y los avances de la ciencia médica. Algo falta en nuestra alimentación y bien puede ser la hoja de hierba factores.

— Dr. Charles F. Schnabel, 1939.[5]

El arte de curar proviene de la naturaleza, no del médico. Por lo tanto el El médico debe partir de la naturaleza con una mente abierta..

— Paracelso, 1493-1541[6]

Retiros de pasto de trigo

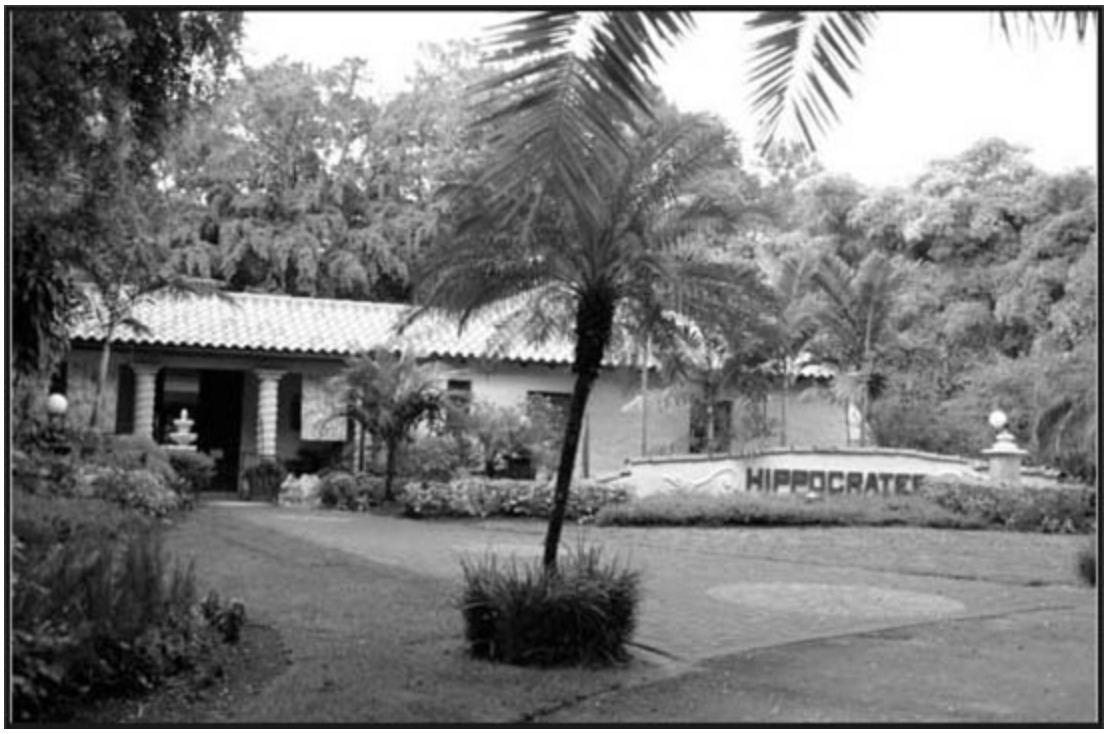
Hojas de pasto de trigo y trigo sarraceno en el Instituto de Salud Hipócrates, en La soleada West Palm Beach, Florida.

Los santuarios para la recuperación de enfermedades crónicas y la restauración de la salud existen desde hace siglos. Se cita a Hipócrates, el padre de la medicina moderna, diciendo: “A veces el descanso es el mejor remedio”. Los chinos tienen un antiguo refrán: “La curación consta de tres partes de tratamiento y siete partes de atención”. En los tiempos modernos, el médico estadounidense Edward Trudeau se hizo famoso por curar la tuberculosis en su sanatorio al aire libre de las montañas Adirondack de Nueva York. Esto fue 60 años antes del desarrollo del tratamiento farmacológico moderno. John Harvey Kellogg, cofundador de la empresa Kellogg Cereal, fue un prestigioso cirujano del Bellevue Hospital Medical College de Nueva York. Pero tenía pasión por la nutrición, el vegetarianismo y la higiene natural y dirigía dos sanatorios populares en Battle Creek y Miami. Los tratamientos en estos lugares fueron aire fresco, descanso, ejercicio y alimentación saludable. Cuando el enfoque en el cuerpo, la mente y

Cuando el espíritu se intensifica junto con el aislamiento de las tensiones de la sociedad, ocurren milagros. Nuestra sociedad pone gran énfasis en las apariencias exteriores. – piel, cosméticos y músculos. Si el color de nuestros pulmones, la dureza de nuestro hígado o la congestión de nuestro colon fueran visibles para todos, pondríamos mayor énfasis en mantener nuestro interior en perfectas condiciones. Todas las familias de clase media están al límite para pagar las facturas del seguro médico. Pero el mejor seguro de todos es un par de semanas cada año en un retiro de salud donde puedas limpiar, nutrir, rejuvenecer y sanar. La siguiente es una lista de algunos de los principales centros de capacitación en todo el mundo donde el pasto de trigo es una parte central de un programa de rejuvenecimiento de estilo de vida holístico total. Consulte el *Recursos*capítulo para referencias adicionales.

Instituto de Salud Hipócrates

561-471-8876, fax 561-471-9464. 800-842-2125.
1443 Palmdale Court, West Palm Beach, FL 33411.
www.hippocratesinstitute.com



La entrada a Hipócrates, West Palm Beach, Florida.

Después de mi estancia en Hipócrates, continué siguiendo estrictamente el programa. Finalmente no solo me deshice de mi tumor maligno de mama, sino que también aumenté mi nivel de energía, mejoré el tono de mi piel y el volumen de mi cabello. Lo más importante es que ya hace casi una década que no tengo cáncer. vuelvo a la Instituto dos veces al año para refuerzo y reafirmación..

—Rachel Budnick, Chicago, Illinois

Ubicado en los tranquilos bosques de West Palm Beach, Florida, se encuentra un oasis de salud y curación donde personas de todo el mundo se reúnen para reparar sus cuerpos y revitalizarse. Este sereno santuario de treinta acres reproduce y amplía las visiones de Ann Wigmore y Viktoras Kulvinskas, quienes fundaron el Instituto de Salud Hipócrates original en Boston en la década de 1960. Los codirectores Anna Maria y Brian Clement tienen títulos NMD y doctorados en Nutrición. Brian era uno de los mejores administradores de la Dra. Ann, pero tomó la audaz medida de dejarla y emprender el viaje por su cuenta 1.000 millas al sur en el estado del sol. Hoy en día, el "nuevo" Hipócrates es un poderoso faro que ilumina el camino para que miles de personas encuentren curación a través de alimentos vivos y pasto de trigo.

Una visita a Hipócrates (HHI) requiere un mínimo de una semana, pero el curso recomendado es el de tres semanas.*Programa de cambio de vida*diseñado para enseñar a los participantes a asumir la responsabilidad personal de la salud y la recuperación. Aunque hay dos médicos en el personal (traiga sus registros médicos y medicamentos), este no es un centro médico. Está más cerca de una escuela/retiro de nutrición que de un hospital. Debes estar comprometido a trabajar en ti mismo y ser autosuficiente o venir con un asistente personal. El personal se considera más mentores que médicos. Mientras que los hospitales pueden enfermarlo con su comida y medicinas y deprimirlo con sus modales y ambiente, HHI lo hace cobrar vida con su exquisito entorno natural, su buena compañía positivamente motivada y sus terapias que son placenteras en lugar de dolorosas. Disponen de tres piscinas purificadas con ozono en lugar de cloro, una bañera de hidromasaje, una sauna de infrarrojos lejanos y una piscina de inmersión fría. Su sala de ejercicios está abierta las 24 horas y cuenta con una variedad de equipos que incluyen cintas de correr, reboteadores, un vibrosaun (una sauna seca vibratoria), una cama hidrosónica, un ecualizador biorrítmico y puedes trotar en el sendero natural alrededor del estanque.

Su edificio de terapia está ubicado junto a un lago e incluye irrigación de colon, masajes, hidroterapia, acupuntura, reflexología, homeopatía, quiropráctica, kinesiología, psicoterapia, microscopía de campo oscuro, yoga, shiatsu, masaje de tejido profundo, drenaje linfático, cámaras hiperbáricas, aqua chi, varias oxigenoterapias, terapia con gotas de lluvia, goteo de vitamina C, equilibrio energético de polaridad y más. También ofrecen terapia magnética en la que usted se acuesta dentro de un campo magnético que aumenta el intercambio iónico entre las paredes celulares internas y externas, mejorando la función celular incluso en lugares de difícil acceso. Mientras curan el cuerpo, estas terapias también relajan la mente y mejoran el espíritu.

Hipócrates cultiva su pasto de trigo en un invernadero con aire acondicionado que tiene el toque mágico del maestro cultivador, Michael Bergonzi, quien lo renovó en 2001. Tienen algunas de las verduras más hermosas y con mejor sabor de los EE. UU., incluidas las de pasto de trigo, girasol y guisantes. y lechuga de trigo sarraceno, todas cultivadas en el suelo. Y puedes conseguir el de Bergonzi.*Cómo cultivar pasto de trigo* DVD en su tienda. Su bar de pasto de trigo de "autoservicio" está abierto las 24 horas del día. Aunque depende de sus necesidades, espere realizar un programa de desintoxicación en ayunas con jugos con colónicos, enemas e implantes de pasto de trigo. Podrá tomar jugo rápidamente tantos días como desee porque HHI ofrece tres bebidas verdes nutricionalmente equilibradas todos los días. Cuando esté listo para comer alimentos sólidos, todos serán alimentos que le darán vida. Espere estar encantado. Si los alimentos crudos te parecen aburridos, tus tres semanas en Hipócrates te enseñarán cómo preparar banquetes que nutrirán tus células además de complacer tu paladar.

Buffet de Hipócrates: ni cocinado ni aburrido

Pan de almendras y albahaca con coulis de pimiento

rojo Hummus casero

Platos Rellenos de Aguacate Coliflor y

Champiñones a la Greque Chucrut de Rosas

Sushi de girasol nori

Rollitos De Tortilla De Espelta

Pimientos rojos en rodajas Dulse

(vegetal marino morado) Ensalada

verde preciosa

Mezcla de brotes

Mazorca de maíz fresco

Mientras esté aquí, podrá cenar las mejores verduras y brotes orgánicos disponibles, además de jugo de sandía (en temporada), tés de hierbas orgánicos, agua con limón y, por supuesto, pasto de trigo. Hay varias conferencias sobre preparación/brotación de alimentos, demostraciones y muestreos a lo largo del curso de tres semanas.

Los alojamientos son algunos de los más exquisitos disponibles para un retiro de pasto de trigo y comida viva. Disponen de una amplia gama de apartamentos y pensiones tanto dentro como fuera del recinto. La mayoría tiene una decoración de estuco y terracota. Todas las instalaciones fuera de las instalaciones se encuentran a poca distancia. Algunas habitaciones incluyen baños privados, otras tienen bañeras y jacuzzis. Incluso las habitaciones más económicas son perfectamente confortables.

Hipócrates también ofrece una *Curso de Educador en Salud* Se trata de un programa de formación intensivo de nueve semanas para aquellos que quieran incorporar algunas de las disciplinas terapéuticas, nutricionales y de estilo de vida practicadas en Hipócrates en su profesión. Un buen número de personas en realidad cambian de carrera y comienzan a cultivar pasto y brotes de trigo, se convierten en asesores nutricionales o se dedican a otras profesiones de salud alternativas. El Curso para Educadores se lleva a cabo tres veces al año e incluye todas las comidas, bebidas verdes, jugos de pasto de trigo, conferencias y ejercicios, los siete días de la semana. Visite su sitio web para obtener más detalles, tarifas y fechas.

Después de su estancia, o incluso antes, podrá mantenerse al día con el programa Hipócrates haciéndose miembro. Las cuotas de membresía son muy modestas y se mantienen en contacto con usted a través de correos electrónicos y su revista informativa trimestral. Algunos temas tratados en revistas anteriores son: Luz: Medicina del futuro; Lo que sabemos ahora sobre los alimentos que no sabíamos

Entonces; Mantenerse flexible en cuerpo y mente; Relación-Viajes por la vida; Autoestima: el espejo de la mente.

HHI ofrece visitas guiadas de puertas abiertas todos los jueves y sábados al mediodía. Y hay conferencias periódicas para el público en general sobre el cultivo de pasto de trigo y la preparación de comidas crudas desde cero. Consulte la página del calendario en su sitio web para conocer las fechas. También ofrecen divertidos viajes de antiguos alumnos una vez al año.

No son sólo los nutrientes y fitoquímicos del pasto de trigo lo que lo hace terapéuticamente viable, es el oxígeno y propiedades eléctricas del jugo vivo fresco.

—Brian Clement, director

Instituto de Salud Óptima—San Diego

6970 Avenida Central, Lemon Grove, CA 91945-2198.
619-464-3346, fax 619-589-4098, 800-993-4325.
www.optimumhealth.org

Antes de que comenzara esta forma de vida, pesaba más de 200 libras y sobrevivía con cualquier pastilla, comida rápida, alcohol o cualquier otro alivio disponible. yo era un cautivo en mi propia casa y en mi propio cuerpo. Tuve cinco cirugías, todas relacionadas con la alimentación y el autoabuso. Hoy soy una mujer de cincuenta años, esbelta, vibrante y enamorada de la vida. Tengo amigos que, incluyéndome a mí, no estarían vivo hoy si no fuera por el Optimum Health Institute.

—Katie

Junto al instituto original (ya desaparecido) de Ann Wigmore en Boston, este es el centro de retiro de pasto de trigo más antiguo del mundo. Después de su estancia con la Dra. Ann en 1976, Raychel Solomon se inspiró para establecer un centro similar en la costa oeste de los EE. UU. Raychel abrió *Hipócrates Oeste* en 1976 con la bendición de la Dra. Ann y la ayuda de Robert y Pamela Nees. Posteriormente el nombre cambió a *Instituto de Salud Óptima (OHI)* cuando pasaron a formar parte de la Iglesia Libre de la Sagrada Trinidad, que abraza las enseñanzas esenias y judeocristianas. Esto les otorga el estatus de organización sin fines de lucro y les permite ministrar servicios de curación de mente, cuerpo y espíritu a un precio muy asequible. Desde entonces, más de cien mil personas han pasado por sus puertas y todas ellas han experimentado los beneficios del pasto de trigo. Un máximo de 155

Los huéspedes pueden quedarse aquí al mismo tiempo, lo que lo convierte en el centro de entrenamiento de pasto de trigo más grande del mundo. No sólo eso, sino que está lleno la mayor parte del año y todos llegan de boca en boca, sin publicidad. Aquí hay un sentimiento de comunidad, los exalumnos a menudo regresan para "ponerse a punto". El personal es tan leal que algunos vinieron como invitados hace décadas y nunca se fueron.

La entrada al Optimum Health Institute, San Diego

Al estar relativamente cerca de Hollywood, este centro ha tenido muchas celebridades cruzando sus puertas. Ben Vereen, los Beach Boys, la Sra. Sammy Davis, Jr., Edie Adams (esposa de Ernie Kovacs), Lane Smith, Debbie Reynolds, Joel Douglas (hijo de Kirk) y Ernie Banks de los Chicago Cubs son solo algunos de los que descubrieron el pasto de trigo. en OHI.

La filosofía y los métodos de este instituto son muy parecidos a los de la Dra. Ann. Creen que, si se le da la oportunidad, el cuerpo humano se autoregenera y se autolimpia y que para mejorar el cuerpo físico, también se debe trabajar el mental y el espiritual. El equilibrio y la armonía son los objetivos y la desintoxicación, el pasto de trigo y los alimentos vivos son los medios.

Clases

Aunque puedes quedarte más o menos, el programa básico recomendado aquí es de tres semanas. Se necesita ese tiempo para que el cuerpo comience el proceso de desintoxicación y para que la persona aprenda todo el programa lo suficientemente bien como para llevarlo a casa. Las clases de la primera semana son principalmente de naturaleza teórica: cómo el cuerpo, la mente y el espíritu trabajan juntos para crear "enfermedad" o salud. En la segunda semana, las clases son más prácticas, como demostraciones sobre cómo preparar alimentos fermentados y sobre el cultivo de pasto y brotes de trigo. Durante la tercera semana, los estudiantes preparan y sirven el buffet de alimentos vivos a los estudiantes de la segunda semana, brindándoles una experiencia práctica antes de regresar a casa.

Three Weeks to Rejuvenation

First Week	Second Week	Third Week
Daily Exercise	Daily Exercise	Daily Exercise
Mental Detoxification	Sprouting Instruction	Hands-on food preparation
Elimination	Mental Detoxification II	Sauerkraut making
Fasting	Fermented Foods	Dehydrating Foods
Emotional Detoxification	Emotional Detoxification II	Seed Sauces
Digestion	Wheatgrass Planting	Mind-Body Connection
Instant Relaxation	Organic Gardening	Transition Diet
Know Your Body	Communication	Equipment
Food Combining	Personal Care	Self-Esteem
Wheatgrass Instruction	Menu Planning	At-Home Follow-Up

Terapias y Alimentación

Este instituto se ciñe a lo básico. OHI opera según el principio de que el cuerpo se cura a sí mismo si se le brindan las herramientas adecuadas. Su programa de desintoxicación y alimentos crudos está diseñado para la autocuración y el reequilibrio. Los jugos crudos, los enemas y los implantes de pasto de trigo son las terapias esenciales aquí. Creen que a través de la desintoxicación y una alimentación adecuada, todo el cuerpo, la mente y el espíritu se rejuvenecen, lo que supone el restablecimiento de la salud normal.

Servicios como masajes, quiropráctica e hidroterapia de colon están disponibles en el campus, pero se administran como negocios independientes y se pagan.

por separado. La sala de ejercicios es de bajo impacto y se enfoca principalmente en limpiar el sistema linfático rebotando en un trampolín.

La dieta sigue estrictos principios de combinación de alimentos y es toda cruda. Los alimentos fermentados como el rejuvelac, el chucrut y las salsas de semillas desempeñan un papel importante en la dieta: ayudan a la digestión, la eliminación y la salud del colon. Los brotes de trigo sarraceno y girasol, las verduras, las frutas y las verduras frescas están disponibles los siete días de la semana. Se recomienda una dieta líquida en ayunas con jugos durante los primeros días.

La catedral de pasto de trigo

La importancia que tiene este invernadero en OHI refleja la importancia del césped para su programa de curación. Es un edificio de última generación totalmente automatizado. Este templo del verde alberga 1.500 bandejas y cosecha 130 nuevas cada día, lo que lo convierte en uno de los invernaderos de pasto de trigo más grandes del mundo. Al entrar al invernadero, puedes sentir el poder de estos increíbles verdes. Miles de bandejas de pasto de trigo joven, lechuga de trigo sarraceno y hojas de girasol te llaman la atención. El sol es su única fuente de luz y la temperatura se controla mediante cortinas y aire circulante. La ciencia del cultivo de pasto de trigo en interiores se ha perfeccionado hasta el más mínimo detalle: desde semillas orgánicas hasta tierra rica en abono, e incluso los parlantes que le dan una serenata a la hierba con música clásica.

Alojamiento

Los terrenos están cuidadosamente cuidados en OHI con hermosos céspedes, flores, árboles, un huerto orgánico y lugares privados para meditar y orar. Las habitaciones son sencillas y funcionales, sin las galas y adornos de los costosos spas vacacionales. OHI se centra en la vida interior, no en la exterior. Disponen de varias suites y adosados además de habitaciones individuales y compartidas. Los precios son los más asequibles.

Medicamentos

Este no es un centro médico. No hay médicos en el personal. OHI no trata enfermedades. En cambio, te ayudarán a ordenar los aspectos físicos, mentales y

Recursos emocionales y espirituales que permiten la curación natural. Debes poder cuidarte, asistir a clases y tener la mente abierta a aprender nuevas formas de vivir y comer. No deben asistir pacientes sometidos a quimioterapia. Mientras que la quimioterapia compromete el sistema inmunológico, el pasto de trigo y otras terapias utilizadas en OHI lo fortalecen. Puede realizar el programa antes de la quimioterapia para fortalecer su sistema o después para eliminar los efectos tóxicos de la quimioterapia. En cuanto a continuar con sus medicamentos recetados, debe tomar sus propias decisiones. No se recomiendan los suplementos nutricionales porque afectan la química natural del cuerpo. El pasto de trigo, por su parte, se adapta a las necesidades del organismo además de aportar un amplio espectro de más de 80 nutrientes diferentes. Este programa es verdaderamente holístico y aborda todos los aspectos de la salud de una persona: mental, emocional y física.

No abordamos la enfermedad per se. El cuerpo humano es el mejor médico del mundo. Eliminamos los obstáculos y el cuerpo comienza a curarse a sí mismo. Entonces, lo que sea: SIDA, cáncer, artritis, no hay límites.

— Robert Nees, ex director

Instituto de Salud Óptima—Austin

800-993-4325, 512-303-4817, fax 512-332-0106.
265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612
Reservas.Austin@Optimumhealth.org
www.optimumhealth.org

El elegante campus de OHI en Austin, Texas.

Al poner los pies en la enorme entrada con piso de piedra, comienza a experimentar la calidad y la grandeza del*Instituto de Salud Óptima (OHI)* cerca de Austin, Texas. La elegancia exquisita pero rústica es evidente en todas partes, desde los muebles hechos a medida hasta el patio del atrio y la gran escalera de roble. Todo el lugar es un trabajo de amor.

Ubicado en un entorno similar a un parque en 14 hermosos acres, el centro está a menos de 20 minutos del nuevo aeropuerto de Austin, lo que ofrece un acceso conveniente y un encanto campestre. A pesar de su proximidad a un área metropolitana, aquí hay una sensación de paz y privacidad. Una atmósfera espiritual es evidente mientras conduce hacia los hermosos terrenos a través de una entrada sinuosa que revela un gran edificio exquisito de estuco y azulejos. Su arquitectura de estilo misión, sus texturas y colores terrosos se suman a la sensación general de opulencia relajada.

El vestíbulo de OHI Austin.

Este lugar fue diseñado y construido para ser un centro de salud y OHI tuvo la suerte de adquirirlo. Hay un gimnasio con equipos de última generación con vista a la piscina y al spa. La mansión de 20.000 pies cuadrados alberga 30 habitaciones bellamente amuebladas con todas las comodidades. Es obvio que los estándares de calidad de muebles, accesorios y equipos no se han visto comprometidos. También hay dos suites distintivas que se encuentran más allá de un elegante y acogedor sendero para caminar.

Austin OHI es administrado por la misma familia que San Diego OHI y también es una misión eclesiástica sin fines de lucro. Tiene la misma filosofía y programa que San Diego y la matrícula es comparable. (Consulte San Diego para obtener información sobre el programa). Ambos enfatizan el enfoque holístico de la salud física, mental, espiritual y emocional, junto con la desintoxicación y el pasto de trigo. Ambos utilizan profesionales independientes para hidroterapia de colon, quiropráctica y masajes. Pero podría decirse que el ambiente en Texas es más elegante e íntimo.

El Centro del Reino Unido para los Alimentos Vivos

Holmleigh, Gravel Hill, Ludlow, Shropshire SY8 1Q. Inglaterra
+ 44(0)1584-875308. Fax 015-887-5778.www.livingfoods.co.uk

Ahora creo que esta fue la mejor inversión que he hecho en mi salud. Mi salud y bienestar mejoraron dramáticamente durante el curso, pero lo más importante es que el conocimiento adquirido me ha permitido asumir total responsabilidad por mi propia salud. Desde este curso en 1998 he cambiado mi carrera hacia la Sanación Natural y ahora puedo compartir esta importante conocimiento con otros.

—Sandra Hillawi

La directora Elaine Bruce en la cocina de Living Foods del Centro de Estudios del Reino Unido.

Alimentos vivos

Nada más entrar al pueblo de Ludlow, en el condado de Shropshire, Inglaterra, sabes que estás en un lugar mágico. Aquí encontrará colinas, jardines, castillos, posadas, cabañas, granjas, bosques y una hospitalidad a la antigua usanza. Sus paisajes eternos han inspirado a artistas y escritores durante

siglos. La ciudad de Ludlow, donde se encuentra el instituto, es en sí misma una pequeña joya. Aunque vayas a estudiar, nunca escaparás de este magnífico entorno.

El centro está dirigido por Elaine Bruce, quien originalmente se capacitó con la Dra. Ann Wigmore en Boston en 1980. Ha estado practicando y enseñando el Programa Living Foods desde entonces. Trabajó en la Fundación Ann Wigmore en Puerto Rico y también está capacitada en Naturopatía y Homeopatía.

Comenzó a enseñar el estilo de vida de alimentos vivos en el Reino Unido en 1990 y es autora de*Alimentos vivos para una salud radiante*y el vídeo*Una enseñanza con Elaine Bruce*.

Los cursos de Living Foods son una combinación de teoría, discusión y trabajo práctico interactivo en la cocina. Se recomienda una estancia de dos semanas. La primera semana está ocupada con clases y teoría. Luego, se arremangará y aprenderá cómo configurar una cocina de alimentos vivos que incluya jugos, compostaje y cultivo de pasto de trigo y brotes. La próxima semana está dedicada a la desintoxicación. Aprenderá sobre limpieza de colon, ayuno, enemas de pasto de trigo e implantes. Las clases son lo suficientemente pequeñas como para que Elaine pueda trabajar con personas para ayudar a planificar su dieta y programa de terapia a largo plazo. Además, existe un curso de formación de profesionales certificados para profesionales de la salud (y no profesionales) que deseen incorporar los métodos de estilo de vida de Wigmore Living Foods en su práctica.

No es necesario que te quedes en el instituto, pero si lo haces, las habitaciones te resultarán agradables, espaciosas y limpias. El cuarto de baño puede incluir comodidades como una tabla inclinada y un reposapiés elevado para el baño. Luego está la hermosa sala de estar del jardín, donde se puede disfrutar del aire fresco y del clima templado de Shropshire. También apreciará el jardín de permacultura orgánica, el área de abono y reciclaje, y la tienda llena de libros y equipos de alimentos vivos. Los menús incluyen una variedad de productos locales frescos, hierbas de la huerta, jugos, leches de nueces y semillas, patés y brotes. Considerándolo todo, este centro brinda una educación rigurosa en un ambiente pastoral, con una atmósfera amigable y solidaria.

Instituto Ann Wigmore—Puerto Rico

PO Box 429, Rincón, Puerto Rico 00677. Estados Unidos. 787-868-6307,
fax 787-868-2430.www.AnnWigmore.org

Con alimentos vivos, me curé por completo de un cáncer grave e inoperable en el útero, la mama y el hígado. Ahora me siento más joven y mejor que nunca. siento que Debo mi vida a la gracia de Dios y a la Dra. Ann..

— Mildred Rivera

Imagínese el sonido de las olas rompiendo en la playa y el yoga junto al mar. Este es un refugio de belleza y tranquilidad donde existe una propensión natural a la pureza interior que inspira un equilibrio con el prístino entorno. Este refugio para la purificación del cuerpo, la mente y el espíritu fue uno de los muchos regalos que nos dejó Ann Wigmore. Hoy en día, su espíritu todavía es palpable en la brisa fresca y sus devotas directoras Leola Brooks y Lalita Salas continúan fielmente sus enseñanzas.

Leola Brooks y Lalita Salas. Dos estrellas brillantes del movimiento de alimentos vivos continúan fielmente las enseñanzas de Ann Wigmore en su instituto de Puerto Rico.

Este instituto fue establecido personalmente por la Dra. Ann y se encuentra entre los pocos elegidos que le enseñan*Estilo de vida de comida viva*™ programa en su original,

forma no modificada. El programa principal dura dos semanas, pero también se ofrecen intensivos de una semana y descuentos de un mes. O también puedes optar por una semana de curación personal, que es menos intensiva. Gran parte de la información del curso que se describe aquí se aplica a otros centros enumerados en este capítulo, que imparten el programa Living Foods Lifestyle. La premisa es que los alimentos naturales, crudos y sin procesar proporcionan todas las enzimas vivas, vitaminas, minerales, proteínas y aminoácidos necesarios para nutrir, proteger y defender el bienestar interno y externo del cuerpo. Cuando el cuerpo está limpio y nutrido, los síntomas de la enfermedad desaparecen. Los estudiantes aprenden sobre alimentación y limpieza y cómo volverse autosuficientes para desarrollar y mantener un estilo de vida que fomente el bienestar positivo, físico, emocional y espiritual.

El alojamiento aquí varía desde apartamentos privados hasta habitaciones privadas, semiprivadas y compartidas. Los precios son por mes o semana e incluyen el programa, transporte desde y hacia los aeropuertos de Mayagüez o Aguadilla y comidas. Hay tres comidas simples y nutritivas de alimentos vivos cada día que incluyen brotes de girasol orgánico y hojas de trigo sarraceno, alfalfa y otros granos y brotes de leguminosas, vegetales orgánicos cultivados en huertos, yogures fermentados de nueces y semillas, panes vegetales, alimentos preparados en el deshidratador en lugar de en el horno, sopa energética y rejuvelac.

Los alimentos vivos de Ann Wigmore

Plan de estudios

Preparación de alimentos vivos

Cultivo de pasto de trigo

jardinería interior

Brotante

Nutrición enzimática

Salud digestiva

Rejuvelac

alimentos fermentados

Alimentos deshidratantes

Sopa energética

compostaje

Iridología y reflexología

Desintoxicación

Limpieza interna

Salud e higiene del colon

Enemas e Implantes

Yoga y ejercicio suave

Respiración y relajación

Ejercicios linfáticos

Cepillado y cuidado de la piel

Ajuste del estilo de vida

pensamiento positivo

Meditación y visualización

Autoestima

Rejuvelac, sopa energética y pasto de trigo son los alimentos fundamentales de la dieta Living Foods de la Dra. Ann. Rejuvelac es una bebida ligeramente fermentada elaborada con brotes de trigo de dos o tres días. Es el "buen vino" de los alimentos vivos porque se añeja hasta convertirse en una rica mezcla de enzimas activas y bacterias beneficiosas. Estos*pro*Los bióticos son más efectivos que*anti*bióticos en la lucha contra las enfermedades. En lugar de matar a las bacterias invasoras con antibióticos, los probióticos compiten contra ellas hasta que su número disminuye y su amenaza es anulada. Si hay más policías que ladrones, el barrio es seguro. Rejuvelac libera lactobacillus, acidophilus, bifidus y muchas otras "bacterias amigables". Ayudan a controlar el ambiente intestinal contra microbios, levaduras, hongos y parásitos invasores. Estas bacterias amigables también sintetizan importantes vitaminas B. Hay guerra bacteriológica ahí dentro y el rejuvenecedor es tu mejor armamento. Sí, este es el mismo tipo de protección que se obtiene del yogur, pero el rejuvelac es más fácil de digerir, mucho más concentrado y más económico en los volúmenes necesarios para lograr un cambio de terreno interior.

La sopa energética es un batido espeso o sopa fría de alimentos súper nutritivos y además fáciles de digerir. Cada alimento requiere energía para digerirse. La relación entre la energía recibida y la energía gastada en la digestión determina cuánta energía neta obtendrás. Si te quedas dormido después de comer una gran comida de carne y patatas, has gastado más de lo que ganaste. No importa cuán nutritiva sea la carne, estás perdido. Si este fuera el mercado de valores, lo consideraría una mala inversión. La sopa energética es como un paracaídas dorado: sus beneficios energéticos son duraderos. ¿Los ingredientes? Es una ensalada/sopa mezclada de dulse, brotes, hojas de girasol y trigo sarraceno de interior, verduras de huerta orgánica, manzana o papaya, crema de aguacate o almendras y rejuvelac. Hay muchas versiones.

En el Instituto Ann Wigmore de Puerto Rico, el rejuvenecimiento proviene de alimentos vivos y también el océano.

En un día normal, puedes despertarte con el canto de los pájaros, caminar hasta la playa para hacer yoga y luego preparar tu propio jugo de pasto de trigo. El desayuno será de sandía, papaya o un batido de frutas. Luego se va a clases. El almuerzo consiste en sopa energética, paté de almendras y ensalada de trigo sarraceno y brotes de girasol. Luego regresa a clases para aprender sobre el cuidado del colon, los enemas y cómo colocarse un implante. Después de una cena ligera, hay tiempo para un

Bonito paseo por la playa para disfrutar del hermoso atardecer. Si hay clase por la tarde, será algo fácil como técnica de relajación. Catorce días así y cuando regreses a casa, tus amigos te mirarán y te preguntarán: “¡Dónde has estado!”

La Fundación Ann Wigmore

PO Box 399, San Fidel, NM 87049. 505-552-0595,
Fax 505-552-0595. www.wigmore.orgCorreo
electrónico:livingfood@wigmore.org

La Dra. Ann fundó el Instituto de Salud Hipócrates en Boston en 1969 y luego cambió su nombre por el de Fundación Ann Wigmore. También fundó el Instituto Ann Wigmore en Puerto Rico. Desde el incendio de Boston en 1994, la fundación original ha estado cerrada.*(ver epílogo)*. Pero ahora, la Fundación Ann Wigmore ha renacido en el corazón espiritual de Nuevo México, a sólo una hora al oeste de Albuquerque.

El principal centro de aprendizaje es un edificio de adobe con salas para comedor, cocina, sauna, colonic, masajes y una sala común central. Los otros dos edificios de la propiedad son residencias para huéspedes y personal. Estas estructuras octágonos de madera natural ofrecen ocho habitaciones y dormitorios privados y semiprivados. Hay espacio para más de veinte estudiantes y recibirás mucha atención personalizada por parte de Susan Lavendar, directora de estilo de vida de Living Foods desde hace mucho tiempo. El invernadero es una estructura de cúpula geodésica que se calienta en invierno con energía solar. El clima de Nuevo México es muy templado. Aunque puede llegar a 95°F en verano, las habitaciones interiores son lo suficientemente frescas incluso sin ventiladores. Los inviernos promedian entre 50 y 60 °F la mayor parte del tiempo. Con su huerto, energía solar y jardines interiores de brotes, este instituto se rige por la filosofía de autosuficiencia de la Dra. Ann.

Aquí se puede encontrar el programa original de Ann Wigmore, no revisado. El programa de una a tres semanas enfatiza la filosofía de la Dra. Ann de restaurar la salud limpiando el cuerpo y nutriéndolo con alimentos vivos. La enseñanza está orientada a un estilo de aprender haciendo. Las clases tratan sobre el cultivo, la extracción de jugos y la preparación de alimentos con enzimas vivas fáciles de digerir junto con técnicas de limpieza de colon, como enemas e implantes de pasto de trigo. También aprenderá sobre germinación, jardinería interior, fermentación de nueces y semillas, mezclas,

deshidratación y compostaje. El énfasis está en llevarlo con éxito a un lugar donde pueda continuar con la dieta y el estilo de vida después de su regreso a la sociedad en general.

Los consumidores habituales calificarían esta comida de espartana, pero en realidad es muy creativa y definitivamente deliciosa. Lo primero que debes hacer todos los días es el jugo de pasto de trigo. A esto le sigue una bebida mezclada. Las comidas de la tarde y la noche pueden incluir sopa energética, ensaladas orgánicas, brotes de todo tipo, panes de semillas, nueces y verduras, panecillos de nori o chucrut casero. El chucrut es en realidad un repollo vegetal elaborado a partir de diferentes tubérculos fermentados. Los alimentos fermentados, que incluyen rejuvelac y salsas de semillas, proporcionan un ejército de bacterias beneficiosas que recuperan el tracto digestivo de la putrefacción, la giardia, los parásitos y las levaduras. (Rejuvelac se elabora a partir de brotes tiernos de trigo antes de que se conviertan en pasto). Un día a la semana, a los invitados se les sirve una dieta líquida, e incluso eso está lleno de variedad y sabor. Una ensalada líquida es tan deliciosa como una ensalada real, pero está mucho más concentrada en sabor y nutrición porque todas las verduras están exprimidas. Hay clases prácticas de recetas para preparar rejuvelac, salsas de semillas, pan de verduras y nueces, sopa energética, leche de almendras, crema de almendras, helado sin lácteos y postres sin harina. Es bastante gourmet.

Ejercicio, yoga, meditación y masajes se encuentran esparcidos a lo largo del programa. Como en la mayoría de los demás institutos, aquí no hay médicos. Tampoco hay ningún diagnóstico. Sólo hay un tratamiento para todos: limpieza y nutrición de toda la persona: cuerpo, mente y espíritu.

Por la evidencia médica y mis años de experiencia en la observación de personas con todo tipo de problemas, estoy convencido de que los pastos jóvenes, la alfalfa y otras plantas ricas en clorofila son una alternativa de tratamiento segura y eficaz para dolencias como hipertensión arterial, obesidad, diabetes. , gastritis, úlceras, problemas de páncreas y hígado, osteomielitis, asma, eccema, hemorroides, problemas de piel, fatiga, anemia, halitosis, olor corporal y estreñimiento. I han descubierto que la clorofila es eficaz para aliviar los síntomas de la enfermedad oral. Infección, sangrado de encías, quemaduras, pie de atleta y cáncer..

- Dra. Ann Wigmore[1]

Instituto de Salud Creativa

112 West Union City Road, Union City, MI 49094. EE. UU.
866-426-1213, 517-278-6260, fax 517-278-5837.
www.CreativeHealthInstitute.us

Desde 1976, Creative Health Institute ha enseñado y practicado el programa Living Foods Lifestyle de la Dra. Ann Wigmore. Somos testigos de la reversión de una amplia gama de enfermedades, y estamos totalmente de acuerdo con la creencia de la Dra. Ann: "No hay enfermedades incurables, solo personas que no hacen el esfuerzo de curarlas". restaurar el bienestar".

— Donald O. Haughey, fundador, CHI

Ubicado en un entorno sin pretensiones en el centro de EE. UU.,*Instituto de Salud Creativa (CHI)*proporciona un hogar sencillo lejos del hogar donde uno puede caminar por caminos rurales, meditar junto al tranquilo río Coldwater, relajarse, limpiarse y rejuvenecer. Este instituto sigue el programa Ann Wigmore Living Foods Lifestyle™. El fundador Donald O. Haughey fue alumno de la Dra. Ann en la década de 1970 y se ha mantenido fiel a su trabajo desde entonces. Lo motiva el espíritu de ayudar a los demás.

CHI no es un spa ni una clínica. Es un centro de enseñanza sin fines de lucro que ofrece un programa de purificación, nutrición y rejuvenecimiento natural del cuerpo mediante el uso de frutas, verduras, jugos, nueces, semillas germinadas, granos, frijoles, verduras ricas en clorofila y jugo de pasto de trigo. El director Darcy Flynn dice: “No ofrecemos curas, no tratamos ni curamos. Nosotros enseñamos. Compartimos la información desarrollada por la Dra. Ann Wigmore sobre cómo un estilo de vida con alimentos crudos puede beneficiar a todos como una solución de salud total, y cómo el cuerpo a menudo se cura a sí mismo con una dieta adecuada”. CHI no vende suplementos ni remedios, simplemente brindan orientación amorosa y experiencia práctica.

El programa de dos semanas de Creative Health Institute se centra en la integridad física, mental, emocional y espiritual. Te despiertas, tomas un jugo de pasto de trigo y comienzas a hacer ejercicio. Durante el día, verá videos de capacitación que cubren temas del programa Living Foods Lifestyle (consulte *Fundación Ann Wigmore*) como la germinación, la jardinería interior, el compostaje, la preparación de alimentos crudos y la salud del colon. Luego procederás al

cocina o la sala de germinación y comienza a aplicar lo que has aprendido. CHI enseña responsabilidad propia. Estás solo la mayor parte del tiempo aquí, como lo estarías si estuvieras en casa. Pero la diferencia aquí es que hay personal para responder sus preguntas y otros estudiantes que lo apoyan y comparten. De vez en cuando, oradores conocidos en el mundo de los alimentos crudos visitan este paraíso tranquilo y virgen, así que consulte el calendario de oradores invitados. Hay suficiente tiempo libre para que puedas aprovechar los servicios de alacarte como masajes y colonics. ¡Y luego están las comidas! Son grandes y hermosos buffets que sirven los mejores alimentos crudos, desde leches de nueces hasta quesos de semillas, delicias vegetales deshidratadas, sopas energéticas, enormes ensaladas de brotes, jugos y más. Las comidas son un entrenamiento en sí mismas. Hace mucho tiempo, este lugar tenía un fuerte fundamento cristiano debido a los antecedentes ministeriales de Don Haughey. Pero hoy todas las religiones y caminos espirituales son bienvenidos aquí.

Instituto de alimentos vivos

1530 Dekalb Avenue, NE, Suite E, Atlanta, GA 30307. EE. UU.
800-844-9876, 404-524-4488.www.LivingFoodslnstitute.com

Cuando una persona realmente tiene fe y cree en la curación, tampoco hay enfermedad.
difícil o imposible de curar.

—Brenda Cobb, directora

Esto es justo lo que se necesita: un centro de capacitación en una importante área metropolitana con muchos servicios y un horario flexible. A diferencia de los otros centros de este capítulo, el*Instituto de Alimentos Vivos (LFI)*de Atlanta no proporciona habitaciones. En su lugar, puede elegir entre una amplia selección de hoteles cercanos, algunos con servicio de transporte. A menudo, cuando se toman decisiones sobre estos centros, las adaptaciones son un factor limitante. ¡Aquí no! Puede elegir entre hoteles de dos y cinco estrellas que se adapten a su presupuesto y nivel de comodidad. Y aprenderás de los mejores. La directora Brenda Cobb es una sobreviviente de cáncer de mama y de cuello uterino. Rechazó el tratamiento convencional y recurrió a alimentos vivos. Cambió por completo su estilo de vida y su dieta, perdió 72 libras, parece más joven y está libre de cáncer. Ahora tiene energía para enseñar.

Traducido del inglés al español - www.onlinedoctranslator.com

LFI ofrece un curso de formación de diez días. En él obtendrás mucha práctica de cocina y clases sobre germinación, nutrición, combinación de alimentos, equilibrio ácido-base, ayuno, desintoxicación, oración, hierbas, aceites esenciales y el papel de las emociones en las enfermedades. Las sesiones, que se desarrollarán a partir de las 9P.M–6P.Mdiariamente, incluyen comidas, un manual de entrenamiento, un kit de limpieza de colon y una variedad de tratamientos opcionales como colónicos, reflexología, máquina de chi, remedios florales de Bach y trabajo energético. Si no puede encontrar diez días, puede quedarse todo el tiempo que pueda y terminar más tarde. ¿Quieres probarlo primero? Ningún problema. Se ofrecen seminarios gratuitos todos los meses al público en general. Y si sólo quieres visitarnos para recibir un tratamiento de desintoxicación, también está bien. Para muchos, LFI es lo mejor de ambos mundos. Es de fácil acceso, tiene un horario flexible, una línea completa de servicios y la educación es de primer nivel.

Centro de Salud Hipócrates de Australia

Elaine Ave, Mudgeeraba 4213, Costa Dorada,
Queensland, Australia.
Telf. (61)075-530-2860.www.hipócrates.com.au

He perdido mucho peso en cuatro semanas aquí. Dejé de fumar de una vez por todas. Mi piel está más clara. Mis ojos vuelven a brillar. La fatiga crónica ha desaparecido. Me siento lleno de energía. He adquirido una increíble cantidad de conocimientos sobre mi mente y mi cuerpo y he desarrollado la autodisciplina necesaria para mí.
para seguir floreciendo en casa.

— Jennifer Blake, Hornsby, Nueva Gales del Sur

El Centro de Salud Hipócrates de Australia se inició en 1985 con la bendición de la Dra. Ann Wigmore. Ronald Bradley es un fiel adherente a los principios establecidos por la Dra. Ann. Ella le dio el uso del nombre y el logotipo de Hipócrates, algo de lo que no se separó fácilmente. Aquí encontrará la versión impecable de las enseñanzas de la Dra. Ann en toda su simplicidad y sabiduría.

El programa recomendado aquí es de tres semanas. Pero puedes ir por menos o quedarte por más. La experiencia ha demostrado que cuanto más tiempo permanezca, mayor será su éxito en mantener la dieta/estilo de vida después de regresar a casa. Este instituto sigue de cerca el programa Ann Wigmore Living Foods Lifestyle. (Para más detalles, consulte el*Instituto Ann Wigmore*en este capítulo.) Tasas de matrícula

Incluye casi todo lo que necesita, incluido un análisis de iris, una evaluación de salud privada y asesoramiento personal. Los masajes, las velas en los oídos, las pruebas de hormonas en la saliva, la homeopatía y otros servicios similares son adicionales.

Si alguna vez quisiste visitar Australia, ¡esta es una gran excusa! Y, debido a los tipos de cambio, sigue siendo una ganga para los norteamericanos y europeos que deseen volar. Esto acorta la distancia psicológica de este que de otro modo estaría lejos y en retirada. Pero prepárate para escribir una carta o hacer una llamada telefónica. El envío público de faxes, la navegación web y el correo electrónico no están disponibles en esta ubicación de baja tecnología. Tendrás que llamar por teléfono o escribir una carta para hacer consultas y hacer arreglos. Consulte su reloj antes de llamar. Están 14 horas por delante de la hora de Nueva York. Las habitaciones son suites privadas estilo motel con capacidad para un máximo de catorce personas cuando están llenas. La privacidad y el cuidado personal aquí están al más alto nivel.

Haz crecer el tuyo propio

El maestro cultivador Michael Bergonzi en el invernadero de Hipócrates

Este capítulo trata sobre el pasto de trigo, no sobre el pasto de trigo. Como se explica en el manual al comienzo de este libro, el “pasto de trigo” se cultiva al aire libre en el campo y “pasto de trigo” es el término que se aplica al uso terapéutico del césped cultivado en interiores. Puede conocer las muchas diferencias entre estos dos pastos en el capítulo sobre *Cicatrización*. Como la mayoría de ustedes no son agricultores, la jardinería interior es la forma más práctica de cultivar su propio césped. Este capítulo le indica cómo hacerlo. Existen muchos inconvenientes al cultivar su propio césped. Pero estás en el lugar correcto. Estas páginas están llenas de sabiduría sobre el jardín. Aprenderá sobre métodos de cultivo con y sin suelo, encontrará sugerencias para solucionar problemas, obtendrá consejos de expertos sobre el cultivo y comparará

costos e incluso aprender a hacer su propio cultivo hidropónico. Así que arremángate. Es hora de ensuciarse y ensuciarse.

Cómo cultivar pasto de trigo en el suelo

Semillas y bandejas. Compre bayas de trigo duro orgánico, ya sea de invierno o de primavera, en una tienda de alimentos naturales, en un proveedor de semillas de germinación por correo o en su productor local de pasto de trigo (consulte*Recursos*). Si compra en una tienda, trate de encontrar semillas envasadas en lugar de semillas a granel que hayan sufrido exposición al aire y la humedad. No hay nada más crítico en el proceso de cultivo que la selección de la semilla. Más sobre esto más adelante. Compre "bandejas de semillas" en cualquier tienda de jardinería. Algunos tamaños comunes son 11 por 11 o 11 por 21 pulgadas. Compre el tipo sin agujeros en la parte inferior, ya que no querrá una bandeja con fugas. Si el minorista no tiene su talla, puede pedirla.

Utilice suelo ligero y aireado.

Suelo. El mejor suelo es ligero y aireado con una mezcla aproximada de 50% de turba, 40% de tierra vegetal orgánica y 10% de vermiculita, perlita u otros aireadores. Esto se considera una fórmula de "tierra para macetas de lujo" comúnmente disponible en las tiendas de jardinería. Cualquier cosa que se acerque a esta fórmula servirá.

Iniciador de semillas en bolsa de brotes. Se necesita un germinador para pregerminar las semillas antes de plantarlas. Se prefieren las bolsas de germinación a los frascos. Como inventor de la bolsa de lino y más tarde de la bolsa de cáñamo, este autor está completamente predispuesto a favor de las bolsas en lugar de los frascos. ¡Pero eso es sólo porque funcionan mil veces mejor! Para empezar, las bolsas nunca se rompen y nunca

moho. A diferencia de los frascos, respiran y escurren perfectamente y requieren menos manipulación: simplemente sumergirlos y colgarlos. También ahorran espacio. Pueden colgarse de un gancho para tazas o de la perilla de un gabinete, o colocarse en un escurreplatos o un tazón. Los frascos han tenido una maldición sobre los brotes durante décadas. Retienen agua y asfixian los brotes con una circulación de aire insuficiente, condiciones perfectas para el crecimiento de moho. Cómo se convirtieron en sinónimo de germinación es uno de esos misterios culturales del tipo “la leche fortalece los huesos” y “el pan blanco fortalece los músculos”. Nadie diseñó jamás frascos para que fueran herramientas de jardinería. Sin embargo, ciertamente puedes utilizarlos si tienes mucho cuidado. Pero si está listo para ingresar al mundo de los brotes sin problemas, consiga algunas bolsas de brotes. (Ver *Recursos*.)

Las bolsas de brotes son la forma más fácil de cultivar semillas.

Pasos básicos para cultivar césped en el suelo

1. Remoje 2 tazas de grano durante 9 a 12 horas.

2. Brote durante 2 días, enjuagando dos veces al día.

3. Coloque las semillas sobre la tierra.

4. Riegue con un rociador

5. Cubra las plántulas

6. Coloque la bandeja de plántulas en un lugar con sombra.

7. Revisar diariamente y humedecer si es necesario
8. Retire la cubierta cuando tenga entre 2 y 3 pulgadas de alto.
9. Exponer a la luz; agua diariamente
10. Coseche en 10 a 14 días o entre 7 y 10 pulgadas de alto.

Diez pasos hacia el éxito

Paso 1. Remoje 2 tazas de grano en una jarra de agua pura durante 9 a 12 horas.

Paso 2. Escurre el agua de remojo y enjuaga bien las semillas con agua dulce. Germine las semillas durante dos días en una bolsa de brotes enjuagándolas al menos dos veces al día.

Paso 3. Llene su bandeja de plántulas con 1 a 2 pulgadas de tierra.

Paso 4. Después de 2 días de germinar en el germinador, las plántulas están listas para plantar. Las plántulas sanas tendrán un único eje grueso que emerge del grano y varias raicillas blancas con forma de pelos. Coloque las plántulas sobre la tierra distribuyéndolas uniformemente. Dos tazas de grano seco llenan muy bien una bandeja de plántulas estándar de 11 por 21 pulgadas. Pero si está utilizando una bandeja de diferente tamaño, simplemente coloque suficientes semillas para cubrir la superficie a un nivel de profundidad.

Coloque el grano germinado uniformemente sobre la tierra a un nivel de profundidad.

Paso 5. Riega toda la bandeja con agua pura usando una regadera que tenga un aspersor. El aspersor es importante para conseguir una ducha suave y uniforme. Riegue solo lo suficiente para humedecer el suelo. Tenga cuidado de no excederse

agua. No hay agujeros de drenaje en la bandeja. El exceso de agua se pudrirá y creará moho.

Riegue solo para humedecer la tierra y luego cubra con una segunda bandeja.

Paso 6. Cubra toda la bandeja colocando una segunda bandeja encima. La bandeja de cubierta puede encajarse en la bandeja de plántulas o invertirse y colocarse encima en forma de sándwich. ¿Has oído hablar de cubrir la bandeja con una bolsa de basura de plástico o un periódico? No lo hagas. Fomenta el moho y filtra los químicos del papel periódico. Ésa es sólo otra información equivocada. (Ya tenemos suficiente de eso, ¿no?) La idea es simplemente mantener la humedad dentro y la luz fuera. Si usa una bolsa, métala sin apretar alrededor de los bordes. No es una cubierta hermética y no tiene por qué serlo.

Paso 7. Coloque la bandeja en un lugar con sombra, lejos del frío, el calor o el viento extremos. El pasto de trigo crece mejor en climas fríos. La temperatura ideal sería 70°F. (21°C), pero puede variar.

Paso 8. Revise su cultivo diariamente, sin falta, para asegurarse de que las plántulas no se sequen. Riega sólo si están secos. Un señor o atomizador es ideal en esta etapa para agregar una pequeña cantidad de agua a las plántulas sin mojar significativamente el suelo. ¡Ese es el secreto!

Paso 9. Cuando los brotes alcancen aproximadamente 2 pulgadas de altura (aproximadamente 3 días), comience a regar con su regadera. Riegue una vez al día, teniendo cuidado de usar solo agua suficiente para humedecer el suelo. Consejo: si apretaras la tierra con las manos, se sentiría húmeda pero no gotearía.

A la altura de dos pulgadas, la cubierta invertida queda holgada sobre los brotes. A tres pulgadas, elimine el uso de la cubierta y exponga el césped en crecimiento a la luz normal.

Cuando mida 3 ″ de alto, exponga a la luz y riegue diariamente.

Paso 10. El pasto de trigo está maduro y listo para la cosecha cuando mide entre 7 y 10 pulgadas de alto. Suele tardar entre 10 y 14 días dependiendo del clima. Otro marcador es cuando la hoja desarrolla un segundo tallo. Coseche cortando aproximadamente a una pulgada por encima del suelo con un cuchillo de sierra.

Cosecha

La lista de verificación de solución de problemas

1. Suelo: ligero y aireado
2. Semilla: prueba, prueba y prueba
3. Riego: húmedo pero no mojado
4. Aire: brisa o ventilador.
5. Temperatura: apunte a 70 °F
6. Humedad: mantenla baja
7. Luz: luz indirecta o sombra o...
8. Sol directo: máx. 3 h/día
9. Ubicación, ubicación, ubicación
10. Temporada: ¿demasiado caliente? demasiado frio?

Solución de problemas Consejos para convertirlo en un jardinero talentoso

Acerca del suelo

La calidad del suelo es crítica. La mayoría de las tierras para macetas premezcladas disponibles en las tiendas de los centros de jardinería son satisfactorias. La tierra para macetas de lujo generalmente incluye grandes cantidades de turba y aireadores del suelo como vermiculita y perlita. El suelo ligero y aireado funciona mejor. Puedes hacer tu propia tierra a partir de abono orgánico. La Dra. Ann Wigmore es famosa por haber diseñado un método de compostaje en interiores en un cubo con lombrices pero ¡sin olor! El abono aumenta el valor nutritivo del suelo y, por tanto, del césped. Puede comenzar con dos bandejas de cultivo una al lado de la otra con exactamente la misma semilla, las mismas condiciones de crecimiento y el césped con tierra compostada será más alto, más verde, más gordo y más jugoso. El secreto está en el abono. Si está interesado en el compostaje, lea un buen libro sobre el tema. Aunque las sutilezas del compostaje pueden resultar bastante técnicas, el proceso es bastante sencillo. Después de todo, ¡los gusanos hacen la mayor parte del trabajo!

Calidad y almacenamiento de semillas

La calidad de las semillas debe ser su máxima prioridad. La semilla que elijas puede muy bien marcar la diferencia entre un cultivo fácil de cultivar y sin problemas y una cosecha llena de moho y dolores de cabeza. "Orgánico" no es suficiente. Simplemente define un método de agricultura. No te garantiza un césped precioso. De nada. Los buenos cereales que crecen en pasto generalmente tienen poca humedad y un alto contenido de proteínas. Eso significa menos del 10 por ciento de humedad y alrededor del 12 por ciento o más de proteínas. Sin embargo, estas cifras no cuentan toda la historia. La única forma de saberlo con certeza es realizar una prueba. Solicite pequeñas cantidades a diferentes proveedores y comience a realizar pruebas. O llame al productor local de pasto de trigo y cómprele semillas o solicite su recomendación. La buena semilla es dorada.

La hierba se puede cultivar con éxito a partir del duro trigo de invierno o de primavera. No se recomienda el trigo blando. kamut®, el trigo del antiguo Egipto, no híbrido tipo Durham, es una hierba excelente. El grano generalmente contiene entre un 17 y un 18 por ciento de proteína y produce hojas de hierba gruesas y de sabor suave. *Corporación Green Kamut* es una empresa que cultiva pasto a partir de este tipo de trigo en las altas llanuras de Utah (ver *Las empresas*). La cebada es una semilla maravillosa para el cultivo de pasto y muchos afirman que es nutricionalmente superior al trigo. *magma verde* es el jugo de hierba de cebada en polvo más popular con una gran cantidad de investigaciones científicas detrás. Sin embargo, la semilla no está disponible en ninguna tienda de alimentos naturales y no se puede pedir en ellas de forma especial. Su única suerte será a través de los proveedores de pedidos por correo de semillas especializadas (consulte *Recursos*) que transportan cebada sin descascarillar con el fin específico de germinar. Ni se te ocurra probar la cebada que se vende en las tiendas naturistas. Una vez que tenga la semilla adecuada, disfrutará de esta hoja un poco más alta y ancha. La avena es incluso más difícil de conseguir que la cebada. Aunque las tiendas de alimentos para animales ofrecen ambos, la gran cantidad de residuos en su producto los hace inadecuados para la germinación. El centeno y la espelta están disponibles en muchas tiendas de alimentos naturales y son similares al pasto de trigo.

El trigo germinado de dos días se coloca uniformemente, una capa de profundidad, sobre la tierra.

Es posible que necesites comprar semillas en grandes cantidades, especialmente si descubres un buen lote. He aquí cómo hacerlo: guarde el grano en un lugar fresco y seco. Los sótanos suelen ser buenos para el frescor pero malos para la humedad. Un balde de almacenamiento perfectamente sellado (con una tapa a prueba de humedad) es la única forma de evitar daños por humedad y alimañas. No compre semillas a granel en primavera o verano. El grano es difícil de almacenar cuando hace calor. Cómprelo en otoño, cuando tendrá nueve meses de temperaturas invernales para guardarlo en un lugar fresco.

Configurar su cuarto de cultivo

Su lugar de cultivo debe tener acceso conveniente al agua, la luz y el espacio de trabajo. Si es necesario, puedes optar por utilizar luces de cultivo de interior y una regadera. Los estantes se pueden ubicar en la ventana, en la pared o como unidad independiente. Los soportes y estantes para estantes están disponibles en las ferreterías y son fáciles de instalar. Separe los dos soportes verticales de modo que cada estante esté dividido en tres secciones para tres bandejas. Dado que cada par de soportes puede soportar de 3 a 4 estantes horizontales, esto permite una capacidad de 9 a 12 bandejas. Las unidades independientes también se pueden construir con cuatro patas y pueden tener 6 pies de alto y acomodar 16 bandejas. Visita la tienda de tu centro de jardinería o ponte el cinturón de herramientas y constrúyelo tú mismo.

Un cultivador independiente de 8 bandejas de Sundance Industries.

Luz

Se requiere poca o ninguna luz durante los primeros cuatro días de germinación. Las zonas oscuras o con sombra son las mejores. Por eso las plántulas se cubren con una segunda bandeja. Después de este tiempo, coloque su germinador a la luz solar indirecta, es decir, a la luz de una habitación o en un área luminosa. Evite la luz solar directa inmediatamente después de descubrirlo. El sol es bueno y malo al mismo tiempo, al igual que con las personas. La luz del sol sobre el suelo mantiene el moho bajo control, pero sin una ventilación adecuada puede elevar la temperatura a 100 grados (38°C) y cocinar el césped. Una sola exposición a este calor es suficiente para iniciar el proceso de podredumbre, crecimiento bacteriano y moho.

Los primeros cinco días de crecimiento son críticos. Este es el momento en el que se originan la mayoría de los problemas crecientes..

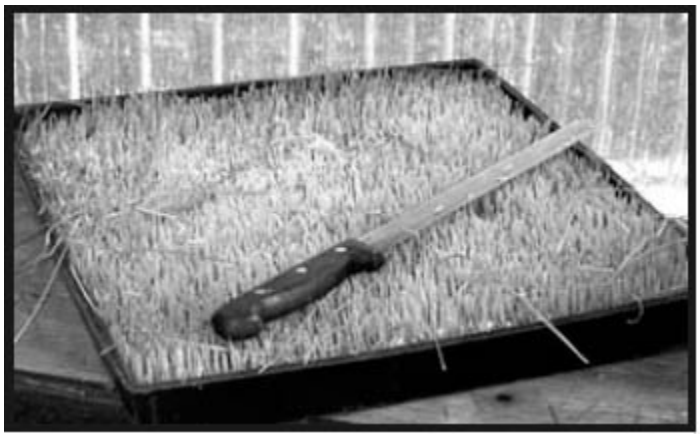
Si su ubicación expone su césped a varias horas de sol directo, necesitará aumentar su dieta de agua. Cuanta más luz, más rápido y más altos crecerán, pero también más rápido se secarán. Así que vigílelos cuidadosamente. El sol indirecto proporciona temperaturas más equilibradas e incluso

condiciones de crecimiento. Dado que hay menos altibajos de temperatura y humedad, hay menos problemas.

Abra una ventana para que circule el aire o utilice un ventilador lento. Si hay largos periodos de sol directo sin brisa, el césped puede sobrecalentarse. Traslade su cultivo a un lugar con sombra si es necesario. Tres horas de luz solar al día son suficientes. Si no tiene luz solar, el césped puede crecer durante toda su vida con luz indirecta, sombra o con luces de espectro completo.

Cosecha

El tiempo de cosecha será ligeramente diferente en cada lugar. La recomendación general es de 10 a 14 días. Mira tu césped. Si empieza a inclinarse o se pone amarillo, no será muy nutritivo. Es mejor cortar el césped y refrigerarlo mientras todavía se ve bien que dejar que se vuelva geriátrico. La pulgada o dos de tierra limita cuánto tiempo puede vivir la hierba. Pero no existe ninguna ley que le limite a cultivar en bandejas de dos pulgadas de alto. Si cultiva su césped en una maceta de terracota con 10 pulgadas de tierra, puede lograr una mayor longevidad, una mejor nutrición y un sabor más suave.



¡Recién cosechado! ¡Mmm!

Agua Pura

El agua es su ingrediente principal. Es el río por el que fluye toda la vida. Si esta hierba es tu medicina, seguramente querrás utilizar agua de máxima calidad. Comprar agua embotellada no es económico debido a los volúmenes involucrados. Deberías beber, cocinar, germinar y lavar las verduras en agua pura.

agua, por lo que un purificador de agua doméstico es la mejor opción. Sus opciones son agua destilada, filtros de carbón granular suelto, filtros de bloque de carbón duro y ósmosis inversa. Dado que las plantas prosperan con el contenido mineral, puede agregar algas líquidas,*cultivado en el océano*, polvo de roca u otra fuente de minerales a cualquiera de estas aguas para enriquecerlas. Esto es especialmente valioso para la jardinería hidropónica y siempre que utilice agua destilada, ya que no contiene minerales.

Mosquitos molestos

¡Estas pequeñas moscas de la fruta aparecen en la cena siempre que hay moho porque eso es lo que comen! No dañarán la hierba, pero te molestarán. Su mejor solución es cultivar pasto de trigo sin moho. Pero si estás atrapado con ellos, aquí tienes algunos consejos. Consiga un extractor de aire y coloque la bandeja de césped frente a él. Cuelga papel para moscas. Mantenga su aspiradora armada y lista. ¡Es la guerra! Si tiene una infestación grave, lave y limpie toda su área de cultivo. Desinfectar. Si es invierno, deja enfriar el cuarto de cultivo durante unas cuantas horas. Eso le dará un nuevo comienzo. Antes de reanudar la operación, siga cuidadosamente los pasos sobre cómo cultivar césped sin moho.

Pasto de trigo maduro listo para cosechar.

Cómo almacenar su césped recién cortado

Las bolsas de brotes, los recipientes de vidrio, plástico con tapa o las bolsas ecológicas de almacenamiento son la mejor manera de prolongar la vida útil de su césped refrigerado. Estándar

No se recomiendan bolsas de plástico. También asfixian la hierba y las verduras. Las bolsas de brotes son sacos de fibra de cáñamo natural que respiran y escurren perfectamente. A diferencia de las bolsas de plástico, no crean charcos de agua que generan bacterias y moho. Un recipiente de plástico o vidrio también es bueno porque permite la circulación del aire y tiene algo de espacio para el aire en la parte superior. Verde*Evert-fresco* Las bolsas de almacenamiento son químicamente diferentes de las bolsas de plástico estándar y aumentan considerablemente la longevidad de su cultivo refrigerado. El buen pasto cortado en su mejor momento y refrigerado de esta manera puede durar más de dos semanas.

No comas hierba teñida de amarillo. Exprime el césped antes de que empiece a girar. Si tiene más pasto del que puede usar, exprima el jugo y viértalo en cubiteras. Un día, cuando se te acabe el pasto, puedes echar un cubito de hielo de pasto en un jugo de zanahoria y aún así te beneficiarás.

Lidiando con el Señor Moho

El moho, los hongos y otros microorganismos son parte de la jardinería, especialmente de la jardinería orgánica, donde no se utilizan fungicidas, insecticidas ni inhibidores de moho químicos. El moho es la pesadilla de todos los productores de pasto de trigo. Es antiestético, poco apetecible, arruina las cosechas y, además, resulta bastante controvertido.

¿El moho causa náuseas?

Al igual que colgar chads en las papeletas de votación, los esteroides en los deportes y el cilantro en la ensalada, el pasto de trigo ha alcanzado suficiente notoriedad como para volverse controvertido. ¡Es cierto! Algunas personas pueden sentir un poco de náuseas al beber jugo de pasto de trigo; todos coinciden en esto. La controversia gira en torno a la pregunta: "¿por qué?" Algunos alegan que es el moho que crece en el pasto de trigo cultivado en bandejas el que causa náuseas y otras respuestas alérgicas. El otro bando afirma que el moho es inofensivo. Argumentan que cualquier bebida intensa puede provocar náuseas en algunas personas. Beber demasiado jugo de ajo, por ejemplo, también provocará malestar estomacal. Hay verdades en ambos lados. Entonces, echemos un vistazo más de cerca.

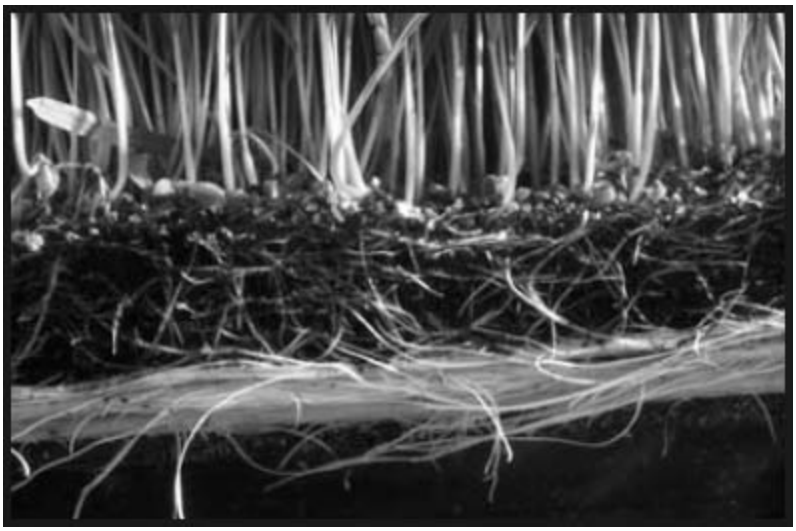
Carroll J. Macintosh, de*Pasto de trigo de hoja perenne*cultivadores de Canadá, solían cultivar pasto de trigo en interiores hasta que decidió que no podía servirlo.

Ya no es así: “saber que todos los llamados síntomas de desintoxicación eran reacciones al moho”. Ella dice: "El moho es muy tóxico y puede provocar reacciones instantáneas como dolores de cabeza, náuseas e incluso urticaria". Evergreen cultiva su césped al aire libre, donde el viento y el sol impiden el desarrollo de moho.

Carroll tiene razón. El pasto de trigo cultivado en bandejas es propenso al desarrollo de moho. ¿Pero es este moho la causa de las náuseas y los dolores de cabeza? ¿O es algo más? Si decides cultivar tu propio pasto de trigo, ¿estás condenado a que también le crezca moho? Aquí hay algunas cosas a considerar.

Cómo evitar las náuseas

Beber algo tan intenso como jugo de pasto de trigo con el estómago parcialmente lleno definitivamente chocará con las sobras en el estómago. Beba jugo de pasto de trigo con el estómago vacío o no beba nada. El jugo de pasto de trigo requiere cierta adaptación. Si es nuevo en este jugo, comience con una onza por día y aumente lentamente hasta que pueda tolerar más. Incluso los bebedores experimentados de pasto de trigo fresco sólo pueden tolerar alrededor de cuatro onzas a la vez. Beber seis u ocho onzas de una sola vez seguramente molestará incluso al estómago más fuerte, incluso si está perfectamente libre de moho. Pero las observaciones de Carroll apuntan correctamente a otro problema. Se sabe que los cultivadores caseros de pasto de trigo cultivan pasto bastante malo: pasto con moho, raíces marrones y hojas amarillas. Beber un poco de esta hierba de mala calidad definitivamente le agriará el estómago o estimulará reacciones alérgicas si es sensible de esa manera. Es el equivalente a beber leche agria; no lo hagas o pagarás el precio.



Pasto de trigo perfecto y sin moho cultivado por Sheldon Farms. (Esta hierba pronto se liofilizará.)

Aquí está el panorama general. Algunas personas cultivan pasto de trigo mohoso; algunos son sensibles al moho, mientras que otros no. Algunas personas simplemente beben más de lo que pueden tolerar y sus estómagos se rebelan. Hay una variedad de problemas relacionados con las náuseas que convergen a la vez, pero hay esperanza. No estás condenado a que le crezca moho en tu pasto de trigo. Sigue leyendo.

Los cuatro tipos de moho

En realidad, hay cuatro tipos diferentes de moho en el pasto de trigo.

A) El tipo de moho más común es el moho blanco o gris parecido al algodón. que forma una red de filamentos alrededor de las semillas y los extremos inferiores de los tallos. Esto es muy probablemente*rizopus sp*. Si se detecta a tiempo, se puede enjuagar. Si madura, es posible que notes algunas manchas negras. Está relacionado con el moho del pan y generalmente se considera inofensivo en pequeñas cantidades, pero tiene el potencial de causar problemas a los ancianos, niños o personas alérgicas.

B) También es común el moho que se forma en las propias semillas. También podría ser*rizopus*. Puede ser azul, gris o borroso y suele aparecer alrededor del quinto día. El pasto de trigo generalmente se corta aproximadamente una pulgada por encima de las semillas, por lo que debe estar seguro: simplemente enjuague las hojas antes de exprimirlo.

Césped totalmente libre de moho cultivado sin tierra.

C) La pudrición de la raíz o las raíces marrones son perjudiciales para la planta. Se propagan como un Infecta el tallo hasta las hojas. Esto es muy probable *Pythium sp*. Es causada por demasiada humedad y falta de aire. No coseche un cultivo con raíces marrones. Indica que la planta está siendo atacada y no se deben consumir plantas no saludables. Asegúrese de esterilizar sus bandejas de cultivo durante la limpieza para no transferir las esporas a futuros cultivos que crezcan en la misma bandeja.

D) El último tipo de "moho" no es moho en absoluto. Son los pelos ciliares que se forman. una franja en las raicillas. Como las gotas de humedad se adhieren a ellos, tienen un aspecto muy algodonoso. Aparece durante los primeros días y desaparece con el riego. Si sigue reapareciendo, entonces realmente es moho. Los pelos de los cilios buscan agua. Tome esto como una indicación de que no está regando lo suficiente.

Consejos para lograr pasto de trigo sin moho

A)*Calidad de la semilla*. La causa número uno del moho en el pasto de trigo es mala semilla. Sí, debe ser trigo duro, no blando o blanco. Pero no importa si se trata de trigo duro y rojo de invierno o de trigo duro de primavera. El problema es que las bayas de trigo que se venden en las tiendas están destinadas a hornear pan. Pero las características de las semillas para una buena hierba y un buen pan son completamente diferentes. La única forma de determinar la calidad es realizar pruebas. O realiza las pruebas o compra semillas de una empresa acreditada de semillas de pasto de trigo y brotes que realizó las pruebas. Los cultivadores profesionales de pasto de trigo probarán docenas de semillas antes de seleccionar la perfecta. Comprar en contenedores a granel en tiendas naturistas presenta otro problema. Permanecen allí durante semanas absorbiendo la humedad ambiental que degrada la germinación. Oh, claro, puede que tengas suerte. Pero si desea pasto de trigo sin complicaciones, con hojas largas y jugosas de color verde oscuro y sin moho, cómprelo a un especialista en pasto de trigo y semillas germinadas (consulte*Recursos*).

B)*Temperatura*. A la hierba le gusta fresca. El césped está mejor alrededor de los 70°F. (21°C) e infeliz alrededor de 90°F. (32ºC). El calor favorece el desarrollo de esporas y la pudrición de las raíces.

DO)*Circulación de aire*. Un ventilador en el cuarto de cultivo es muy útil para mantener que las esporas de moho se agrupen.

D)*Suelo*. Siga las sugerencias de suelos de este capítulo. Buen suelo aireado elimina muchos problemas.

MI)*Drenaje*. Demasiada agua atrapada en la bandeja de cultivo o tierra que está demasiado húmedo, favorece el crecimiento de moho.

La semilla es la causa número uno del moho del pasto de trigo..

A veces el moho es un proceso de eliminación: cambiar el suelo, cambiar las bandejas, cambiar el ambiente... pero más a menudo que cualquier otro factor, el problema es la elección de la semilla.

Asesinos de moho

El peróxido de hidrógeno es un eliminador de moho natural y no tóxico. Es útil rociar o rociar las semillas jóvenes. El peróxido de hidrógeno en las farmacias está disponible y es barato. O puede comprar la marca de calidad alimentaria con mayor concentración a proveedores especializados (consulte*Recursos*). Siga las instrucciones de dilución en la botella. Otros productos como extracto de semilla de pomelo

también funciona. Incluso la lejía diluida funciona, aunque no es tan ambientalmente preferible. Todos estos productos son útiles, pero son sólo curitas. El mejor curso de acción es eliminar la causa.

Moho cero y otros consejos de cultivo del maestro cultivador Michael Bergonzi

Michael Bergonzi ha sido el administrador de invernaderos de los dos principales centros de retiro de pasto de trigo del mundo. Diseñó y construyó el invernadero de última generación en el*Instituto de Salud Óptima*en 1990 y al momento de escribir este artículo es el administrador del invernadero de la*Instituto de Salud Hipócrates* en florida. (Ver*Recursos*.) Las preguntas del autor están en cursiva.

*¿Cómo empezaste a cultivar pasto de trigo?*En 1990 conseguí un trabajo en la *Instituto de Salud Óptima*en california. No tenía planes de convertirme en cultivador de pasto de trigo, pero cuando se abrió el puesto, lo acepté. Cuando entré por primera vez por la puerta [del invernadero] había moho por todas partes, en cada bandeja de pasto de trigo. El moho tenía que ser mi primera prioridad. Nos estábamos quedando sin césped para los invitados. Cuando hablo de moho, me refiero al moho con apariencia de telaraña de algodón que crece en la hierba. Pero hay que mirar de cerca. Durante los primeros días de crecimiento, el algodón que ve puede*no*Puede que haya moho. En realidad, son los pelos de la raíz los que buscan alimento [agua]. Cuando la hierba está madura, también puede haber un moho verdoso en las semillas. No se preocupe, ya que siempre cosechamos la hierba por encima de la semilla. Además, todavía puede usar la hierba. Simplemente enjuáguela antes de exprimirla, ya que este moho está "alrededor" de la hierba.

*¿Cuáles son sus consejos para controlar el moho?*En primer lugar, no existe una “solución rápida” para deshacerse del moho una vez que está en el césped. Dicho esto, aquí hay cuatro cosas que recomendaría. Primero,*Controlar la temperatura*. Manténgalo siempre entre 60 y 80 °F. En segundo lugar,*Crear circulación de aire*. Sople aire alrededor del césped, especialmente si las temperaturas superan los 80 °F. Utilice un ventilador de techo, un ventilador oscilante, un aire acondicionado, etc. El movimiento del aire evitará el 90 por ciento de todos los problemas de moho. He cultivado con éxito pasto de trigo sin moho a 95°F. clima en Florida y 110°F. Calor en el norte de California. *Planta delgada*. Utilice menos semillas por bandeja. Esto permitirá que fluya más aire a través del pasto de trigo.*Cambia tu semilla*. Si tiene un buen flujo de aire y está

Si todavía tienes moho, es hora de cambiar la variedad de semilla de trigo que estás utilizando.

Cuéntame más sobre la semilla.. Cambiar la fuente de semillas es lo que funcionó siempre. Durante todo el proceso de cambio de suelo, temperatura, riego, bandejas de plantación, circulación de aire, las cosas que funcionaron mejor para la telaraña, el moho con apariencia de algodón fue*movimiento de aire*, y luego cambiando la semilla. Existen más de 1.500 variedades de semillas de trigo. Intento comprar mi semilla a agricultores que "siembran en verano" y devuelven los nutrientes a la tierra antes de plantar su próxima cosecha de trigo. Entonces, a cambio, obtengo una semilla con un mejor sistema inmunológico. Esto marca la diferencia. Cuando todo lo demás falla, pruebe con un trigo diferente. Yo elijo trigo duro de invierno, aunque hay trigo duro de primavera que también podría ser bueno. El trigo blando o el trigo blanco no funcionarán en absoluto. Al trigo duro a veces se le llama "bayas de trigo". Sin embargo, son semillas.

*¿Puede recomendar una estrategia para las moscas de la fruta?*Esas molestas moscas pequeñas aparecen cuando hay moho. Son microorganismos que "eclosionan" cuando algo empieza a descomponerse. Si desea eliminar las moscas de su pasto de trigo, aumente la circulación de aire para eliminar el moho. A las moscas les gusta el aire caliente y sin flujo de aire. Cuando estén en tu casa, ¡usa papel antimoscas y una aspiradora!

*¿Qué pasa con el suelo?*Utilizo una mezcla para macetas muy básica o tierra vegetal de una bolsa. La tierra orgánica, recién sacada de una bolsa, puede causar más moho porque tiene una base ácida. Al trigo le gustan los suelos más alcalinos.

*¿Qué pasa con el cultivo sin tierra?*Personalmente, siempre usaré tierra para cultivar pasto de trigo, así como hojas de girasol, hojas de guisantes y lechuga de trigo sarraceno, en lugar de cultivos hidropónicos. La razón para utilizar tierra no es la nutrición. Es algo más de lo que la ciencia puede demostrar a estas alturas. Es por la "energía-vibración-fuerza vital" que puedes ver, sentir y saborear en las verduras. Cuando Ann Wigmore se curó a sí misma de la hierba, ésta era hierba que crecía en la tierra. El mensaje que aprendió fue simple: obtenga el*Tierra* De nuevo en nuestras dietas y más.*oxígeno*nuevamente en nuestra sangre.

Solución de problemas con

Maestro cultivador Richard Rommer

Richard Rommer cultivó pasto de trigo para la Dra. Ann Wigmore ya en 1973 mientras era aprendiz en su*Instituto de Salud Hipócrates*en Boston. Su empresa, *Verdes Gourmet*, es uno de los pocos que envía pasto fresco y brotes cultivados en el suelo a través de aire refrigerado al día siguiente en los EE. UU. (Ver*Recursos*.) Las preguntas del autor están en cursiva.

*¿Qué es lo más importante que tienes que decirles a los cultivadores domésticos?*Tarde o temprano, todos los cultivadores de pasto de trigo se topan con moho. Es un crecimiento de algodón blanco o gris al nivel del suelo que, si no se controla, atrofiará el pasto de trigo e incluso evitará que las hojas se vuelvan completamente verdes. Es especialmente frecuente en verano durante los días calurosos y húmedos. Hay varias cosas que el productor puede hacer para mantener el moho al mínimo.

Maestro cultivador Richard Rommer

Primero, use buena tierra que esté completamente compostada. La materia orgánica es excelente, pero si los microorganismos beneficiosos no la descomponen por completo, contribuirá a la acumulación de moho. Si está cultivando con una mezcla de tierra comprada en una tienda, asegúrese de que no tenga nada como corteza o trozos de heno o paja. Debe ser consistente y fluido.

En segundo lugar, consiga buena semilla. Muchas personas empiezan a cultivar con una pequeña bolsa de trigo comprada en una tienda naturista y se preguntan por qué no pueden cultivar un buen pasto de trigo. Esa semilla puede ser vieja o estar mal almacenada y nadie la ha probado para ver si produce buen pasto de trigo. Existe una abundante oferta de semillas cultivadas orgánicamente de buena calidad. Compre su semilla a un productor de pasto de trigo o a una casa de semillas que la haya probado para su propio uso.

¿Algún truco para empezar a cultivar semillas? Remoje la semilla de pasto de trigo en el refrigerador durante 24 horas siempre que tenga problemas de moho. Esto evita que el agua de remojo se ensucie. Y cuando retires el agua de remojo, enjuágala con abundante agua limpia hasta que desaparezca toda el agua de remojo coloreada. Deje que la semilla brote durante aproximadamente 12 horas antes de esparcirla en las bandejas.

Apilamos nuestras bandejas con el fondo de una bandeja directamente encima de la que está debajo durante 48 horas a 67 °F. Al final de las 48 horas, las bandejas se separan y se trasladan a los estantes de cultivo.

¿Qué pasa con el agua y la luz? Riegue inmediatamente pero no en exceso. Riegue solo una vez al día. Después de un día, las bandejas no deberían secarse, pero sí deberían necesitar agua. Media hora después del riego, la tierra debe tener la humedad de una esponja escurrida. Es decir, si tomas la tierra con la mano y la aprietas suavemente, no debería gotear agua de tu mano. Pero si aprietas fuerte, el agua goteará.

Si vives en un clima soleado, lo mejor es un invernadero. La segunda mejor opción son las buenas luces de cultivo. Los brotes jóvenes del pasto de trigo seguirán la luz. Una buena iluminación que llegue al nivel del suelo ayudará a mantener el moho al mínimo. Coseche la hierba antes de que empiece a perder su vigor y se caiga por sí sola. Una vez que se cae, ya no llega la luz al nivel del suelo.

El césped crece feliz y sin tierra en el germinador automático Freshlife.

Un ventilador oscilante de movimiento lento mantendrá el aire en movimiento. Dirija el flujo de aire directamente sobre las bandejas. Esto puede tender a secar la tierra de las bandejas, así que vigile la humedad del suelo. Desea que los brotes jóvenes tengan mucha agua disponible, pero no pueden permanecer en charcos de agua. Recuerde la prueba de la esponja escurrida.

Coseche la hierba justo antes de que empiece a caer. Si es más de lo que puede usar, guarde el pasto de trigo sobrante en una bolsa de plástico en el refrigerador entre 34 y 37 °F. El pasto recién cosechado es mejor, pero no crea que amarillear y caer sobre el pasto es mejor que el pasto de trigo refrigerado. [*Aleta*]

Cómo cultivar césped sin tierra

Tradicionalmente, todo el césped, ya sea de interior o de exterior, se ha cultivado en el suelo. Todos los principales centros de retiro de pasto de trigo lo cultivan de esa manera y la Dra. Ann Wigmore, la madre de la terapia con pasto de trigo, nunca recomendó ninguna alternativa. Dicho esto, ¿se puede cultivar césped con éxito sin tierra? ¿Y es igual de bueno?

Suelo versus no suelo

Robert Nees, ex director del centro de retiro de pasto de trigo más grande del mundo,*El Instituto de Salud Óptima*, informó que una vez cultivaron y sirvieron pasto de trigo hidropónico (sin tierra) a sus invitados. Dijo: “Sólo existe una pequeña diferencia en el valor de los nutrientes entre los dos pastos. Solo dejamos [el cultivo hidropónico] porque era ineficiente para nosotros a gran escala”. La Dra. Chiu-Nan Lai, del Centro Oncológico del Sistema de la Universidad de Texas, utilizó pasto de trigo sin tierra en su investigación y aun así informó que “la inhibición de la activación de carcinógenos potentes es bastante fuerte con un nivel razonablemente bajo de extracto”. (Ver*Investigación*.)

Sin moho. El pasto de trigo crece muy bien sin tierra.

Claro, el suelo es el medio natural para el cultivo de plantas. Pero los brotes se cultivan tradicionalmente sin tierra y el pasto de trigo es, después de todo, una especie de brote. Un brote es una planta bebé. Básicamente, estás comiendo la planta antes de que tenga la oportunidad de desarrollar un sistema de raíces. Si compara las raíces del pasto de diez días con el pasto de sesenta días cultivado al aire libre, notará una gran diferencia. La hierba madura tiene un complejo sistema de raíces de hasta cuarenta y cinco centímetros de largo. La hierba de diez días tiene raíces delgadas de dos pulgadas de largo. Las raíces inmaduras del trigo joven aún no son capaces de convertir los minerales inorgánicos en forma orgánica que puedan ser absorbidos por la planta. El suelo sirve más como soporte estructural y fuente de nutrientes beneficiosos.

microorganismos. La hierba hidropónica, por otro lado, puede absorber muchos minerales por ósmosis a través del agua. Enriqueciendo su agua con minerales marinos de algas líquidas o*cultivado en el océano*, sería la mejor manera de alimentar a la planta joven.

Seamos realistas, cultivar césped en casa es más fácil si no es necesario utilizar tierra. Simplemente hay menos que hacer: menos compostaje, menos insectos y menos moho. La hierba hidropónica también tiene un sabor más suave. Algunas personas preguntan: "¿se puede exprimir toda la hierba, raíces y todo?" Puedes, pero no es una buena idea. Si hay algún crecimiento de moho, estará allí, en la base de las semillas y en las raíces. Así que limítate a exprimir la parte superior como de costumbre. Podría decirse que el pasto cultivado en el suelo sigue siendo superior y el más confiable para combatir un problema de salud grave. Pero una vez que adquiera sus habilidades de jardinería hidropónica, le resultará difícil distinguir entre los dos pastos. Sigue este sencillo consejo: elige el método que mejor se adapte a tus circunstancias. De cualquier manera, serás un ganador.

¿Dijiste hidroponía?

Hidroponía es un término que tomamos prestado del mundo convencional donde los tomates y las lechugas hidropónicas se cultivan en un lecho arenoso o en una solución nutritiva sintética en lugar de tierra. Es el término que define alternativas a la jardinería basada en el suelo. No utilizamos ningún producto comercial para mejorar el crecimiento, solo algas líquidas. En su mayor parte, nuestro uso del término infiere solo semilla y agua.

Productores de césped hidropónico

Al igual que otros brotes, el pasto de trigo crecerá sin tierra. Pero, debido a que el pasto de trigo tiene un sistema de raíces más fibroso que otros brotes, los dispositivos de germinación comunes no sirven. Érase una vez, sólo se disponía de germinadores comerciales que costaban varios miles de dólares. Hoy en día, hay algunos fabricantes que ofrecen cultivadores de pasto de trigo sin suelo asequibles para el usuario doméstico y algunos de ellos pueden crecer en varios niveles. Eso significa que puedes rotar tus cultivos y lograr un suministro continuo de pasto. Compruebe el *Recursos* capítulo para obtener información.

El cultivador de césped hidropónico EasyGreen puede crecer hasta 3 niveles.

Construya su propio germinador de césped

¿Eres del tipo que lo haces tú mismo? Puedes construir tu propio cultivador hidropónico de pasto de trigo sin mucha dificultad. Las siguientes son instrucciones sobre cómo construir un cultivador sencillo sin tierra. Tenga en cuenta que la mayoría de las consideraciones sobre circulación de aire, luz, temperatura, pureza del agua, etc. discutidas anteriormente, también se aplican a la jardinería sin tierra.

Primero visita la tienda de tu centro de jardinería. Allí encontrará muchos iniciadores de semillas. Vas a utilizar algunos de esos materiales para tu aventura fuera del suelo. Busque bandejas de plástico para plántulas con y sin agujeros en el fondo. Las bandejas de tamaño estándar son de 11 por 11 y 11 por 21 pulgadas. Elige el tamaño que mejor se adapte a tu ubicación y a tus necesidades de volumen. Se necesitan tres bandejas para construir un cultivador: dos sin agujeros y una con agujeros.

Paso 1. Remojar las semillas. Remoja las bayas de trigo en una jarra grande con agua pura durante 9 a 12 horas. Inicialmente necesitarás determinar cuánto remojar colocando un nivel de semilla seca en el fondo de la bandeja. Simplemente cubra el fondo una vez, no lo duplique. Guarde esa medida para referencia futura. Una vez más, la calidad de la semilla marca la diferencia en el cultivo de un buen pasto de trigo. Revise nuestras sugerencias de semillas anteriores.

Paso 2. Germinar. Vierta las bayas (idealmente) en una bolsa de germinación de cáñamo (ver Recursos) y déjelas germinar durante dos días. Trasplante a la bandeja cuando los brotes tengan aproximadamente el doble de largo que la baya y cada semilla exhiba varias raíces largas con forma de pelos.

Paso 3. Trasplante. Coge la bandeja con los agujeros en el fondo y vierte las semillas en ella. Si muchos brotes caen por los agujeros, entonces tendrás que germinar un día más en la bolsa de brotes. Es aceptable cierta pérdida de semillas.

Paso 4. Crecer y enjuagar. Enjuague las plántulas suavemente con un rociador de ducha, teniendo cuidado de no sacar las semillas de sus posiciones. Es posible que ya tengas una manguera rociadora para platos integrada en tu fregadero. Úselo o compre un adaptador rociador para grifo en la ferretería. No rociar con una botella de spray. La nebulización no proporciona la presión de agua necesaria para eliminar los desechos y las bacterias. Esto comienza su rutina de enjuagarse dos veces al día (o más en climas muy calurosos). Recuerde: los brotes prefieren que los rocíen en lugar de perforarlos con el chorro de un grifo.

Paso 5. Colóquelo en la base. Tome la bandeja de fondo sólido y coloque cuatro corchos cerca de las esquinas. Coloque la bandeja de plántulas dentro de la bandeja de fondo sólido y colóquela sobre los cuatro corchos. Los corchos proporcionan una separación del espacio aéreo de aproximadamente tres cuartos (¾) de pulgada. Puedes optar por utilizar otra cosa, como madera, pero el corcho no se moldea.

Paso 6. El invernadero. Ahora toma la segunda bandeja con el fondo sólido y colócala invertida encima de la bandeja de plántulas. Ubique el cultivador en un lugar conveniente al fregadero. Eso es todo hasta la noche, cuando se repite la rutina de enjuague.

El propósito del enjuague es enfriar los brotes y eliminar cualquier residuo o bacteria. Un enjuague adecuado elimina el moho y otros problemas comunes. Dedica al menos 30 segundos a regar los brotes con una lluvia fuerte de agua, pero no tan fuerte como para reorganizar la posición de las semillas. Nuevamente, consulte las instrucciones de cultivo en tierra para todos los demás temas de jardinería, incluida la luz, el agua, la temperatura, etc.

Cultivar otros brotes con este método

Los brotes de guisantes, el trigo sarraceno y las hojas de girasol también crecerán con éxito en este germinador siguiendo las mismas instrucciones. Los brotes de guisantes verdes crecen 10 pulgadas de alto en aproximadamente 9 días. Puedes utilizar guisantes verdes o rojos. El trigo sarraceno tarda aproximadamente 12 días. Utilice únicamente el grano negro sin pelar. Están maduros cuando al menos el 80% de la cáscara negra se ha caído y sus hojas parecidas a tréboles se han desplegado. El girasol también tarda unos 12 días y está listo cuando el 80% de las cáscaras se han caído, revelando un abundante brote en forma de "V". Para cosechar, tome un manojo pequeño y muévalo suavemente para liberarlo o córtelo justo por encima de las raíces.

Cost Comparison: Buying vs. Growing			
	Purchase Price per bottle or tray	#Servings Serving Size	Cost per Serving
Purchase Grown Grass[1]	$15.00 lb	10	$1.50
Barley Grass Juice[2] Powder	$33 @5.3oz	50 @3g	$0.66
Wheat Grass Juice[3] Powder	$57 @8oz	76 @3g	$0.75
Whole Grass Powdered[4]	$56 @24oz	227 @3g	$0.25
Juice Bar Grass Juice	$1.75 @1oz	1 @ 1oz	$1.75
Home Grown & Juiced	$1.80/lb/tray	10	$0.18

1. Mail order shipped grass. 2. Green Magma. 3. Pines juice powder. 4. Pines whole leaf powder. Prices may increase over the years, but the relative costs should hold true.

¿Cuánto cuesta?

No hay duda de que cultivar su propio césped es más económico que dejar que otra persona lo cultive por usted. Pero el bajo costo de obtener jugo de su propia cosecha puede resultar algo engañoso. El costo oculto está en la mano de obra y el equipo. El precio de su tiempo, materiales y máquina exprimidora es difícil de calcular. Pero si los sumas, hacen la barra de jugo y

alternativas de pasto en polvo más atractivas. Desafortunadamente, el pasto de trigo fresco de las barras de jugos o tiendas naturistas no está disponible en todas partes. Si no tiene suerte con su ubicación, puede marcar un número gratuito y recibir su césped mañana. El*Recurso*El capítulo enumera varios proveedores que ofrecen este servicio. Eso elimina el crecimiento; ¡ahora todo lo que tienes que hacer es exprimir! Pero el pedido por correo puede no ser rentable si usted es un usuario de volumen o tiene un presupuesto limitado. Si usted es un usuario de volumen, es posible que no tenga más remedio que cultivar el suyo propio o contratar a un jardinero. ¿Las alternativas? Puede utilizar las mejores hierbas en polvo en combinación con jugo de vegetales frescos (ver *Cicatrización*y*Las empresas*capítulos). Consulte el*Recursos*capítulo para conocer los últimos productos alternativos de pasto de trigo. La conveniencia y portabilidad de los jugos en polvo es muy atractiva. Pero el costo de cultivar, exprimir, deshidratar y envasar es elevado. Estos costos de producción simplemente no están presentes cuando se cultiva su propio césped. Cuando se hacen todos los cálculos, resulta que, ya sea que se cultive en tierra o sin tierra, la cosecha propia sigue siendo muy barata. Por solo unos centavos por onza, puedes consumir suficiente cantidad de tu propio alijo para mantenerte en el verde durante mucho tiempo.

Un productor comercial de pasto de trigo sin suelo

Los exprimidores

Este capítulo le presenta algunos de los equipos necesarios para preparar su propio jugo de pasto de trigo recién exprimido. Dado que su salud depende de ello, querrá elegir con cuidado y explorar todas las opciones. La mayoría de los exprimidores que se describen aquí también exprimen frutas y verduras. Un exprimidor versátil se convertirá, sin lugar a dudas, en el aparato nutricional más importante de tu cocina. Solo como dispensador de vitaminas y minerales, esta máquina permitirá ahorrar cientos de dólares. Y eso sin contar toda la diversión que usted y su familia tendrán al usarlo. Un exprimidor es una máquina mágica para saciar la sed y una fuente de juventud que evoca todo tipo de sabores y colores para interesar incluso al miembro de la familia más aficionado a los refrescos. Si está comprometido con la búsqueda de la salud, consiga una buena máquina exprimidora y observe cómo se convierte en su farmacia personal y botiquín para todo lo que le aqueja.

Los exprimidores de pasto de trigo son muy versátiles. Debido a que funcionan triturando, prensando y extruyendo, pueden extraer el jugo de cualquier verdura de hoja verde, uno de los trabajos más difíciles para cualquier máquina exprimidora. La mayoría de estas máquinas exprimen cualquier fruta o verdura que puedas colocar en ellas. Además, molerán nueces y semillas para obtener mantequillas como mantequilla de maní, mantequilla de almendras, harina de girasol y mantequilla de sésamo, por nombrar algunas. Algunas máquinas incluso ofrecen accesorios para hacer harina y extruir diferentes formas de pasta. Pero quizás su característica más popular sea la elaboración de natillas de frutas congeladas. Es fácil. Simplemente congele su baya favorita y pásela por el exprimidor alternando con plátanos congelados. El resultado es un postre helado extruido parecido a una natilla que triunfa entre niños de todas las edades y en cualquier fiesta.

La estrella Z de Tribest. Un moderno exprimidor manual de pasto de trigo de plástico.

Este capítulo no es una revisión de Consumer Reports. Las marcas no se discuten ni se comparan. En cambio, el objetivo de este capítulo es explicar e presentar las diferentes categorías de exprimidores para que pueda tomar una decisión informada y comprar la máquina exprimidora que mejor se adapte a su filosofía y presupuesto. No se indican ni implican preferencias de marca, pero puede obtener una lista completa de fabricantes de exprimidores en el*Recursos*capítulo. Solicite sus folletos e intente comprar a proveedores de su confianza.

Por qué los exprimidores y licuadoras comunes no funcionan

No todos los exprimidores son iguales. Puedes comprar un exprimidor en Wal-Mart por menos de $100, pero definitivamente no exprimirá pasto de trigo. Estas máquinas suelen ser productos de grandes fabricantes de electrodomésticos, algunos de los cuales son más famosos por sus videojuegos y equipos de música portátiles. La mayoría de estas máquinas son centrífugas que giran a altas velocidades de 3000 revoluciones por minuto (rpms). Tienen motores débiles y si les pones algo más complicado que un tallo de apio, echan humo, graznan y bailan alrededor del mostrador, dañándose a sí mismos y a todo lo que se interpone en su camino.

Qué comprar en un exprimidor

- Capacidad para extraer nutrientes
- Comodidad de operación
- Facilidad de montaje
- Tamaño y espacio
- Precio
- Durabilidad
- Potente motor
- Método de eliminación de pulpa
- Eficiencia de limpieza
- Duración de la garantía

Un exprimidor de pasto de trigo es en realidad una prensa de tornillo. Presiona y exprime la pulpa, como las antiguas tablas de lavar que retuercen y escurren la humedad de la ropa. Este proceso a veces se llama trituración o masticación. Estas son palabras elegantes que básicamente describen la acción de apretar y triturar de un tornillo sin fin o una barrena. Desgarran y desgarran las fibras vegetales liberando los fitonutrientes de las células vegetales. Por el contrario, los exprimidores centrífugos no traspasan las paredes celulares. Cortan las fibras vegetales en pequeñas fracciones. La nutrición se obtiene entre las células pero no desde dentro. Estas máquinas no están diseñadas en modo alguno para manipular las fibras leñosas y leñosas de la hierba. Sería como meter una rama con hojas en tu licuadora. Si eso no fuera suficientemente malo, sus altas velocidades oxidan y destruyen las enzimas y los ingredientes bioactivos que hacen que el pasto de trigo sea tan terapéutico. Cuando se trata de exprimir pasto de trigo o cualquier otra verdura de hoja (perejil, espinacas, lechuga, apio, hierbas y brotes), los exprimidores de fuerza centrífuga de alta velocidad están prohibidos.

Y ya que hablamos de velocidad, ni se te ocurra comprarte una batidora. Las licuadoras no exprimen nada: ni frutas ni verduras. Pero cuando se trata de pasto de trigo, la cosa se pone aún peor. Las hojas de hierba se envolverán alrededor de las hojas de acero y estrangularán la licuadora hasta la muerte. Incluso si su licuadora sobrevive, la acción de alta velocidad airea, oxida y calienta el pasto.

Eso es bastante malo, pero lo peor es que obtienes aproximadamente una décima parte del volumen que producirías en un exprimidor de pasto de trigo. Incluso el famoso Vita-Mix, el todopoderoso aparato de cocina multiusos, no está diseñado ni recomendado para exprimir pasto de trigo. No te comprometas. El objetivo no es minimizar la cantidad de electrodomésticos en tu cocina. Es maximizar los nutrientes extraídos de sus productos.

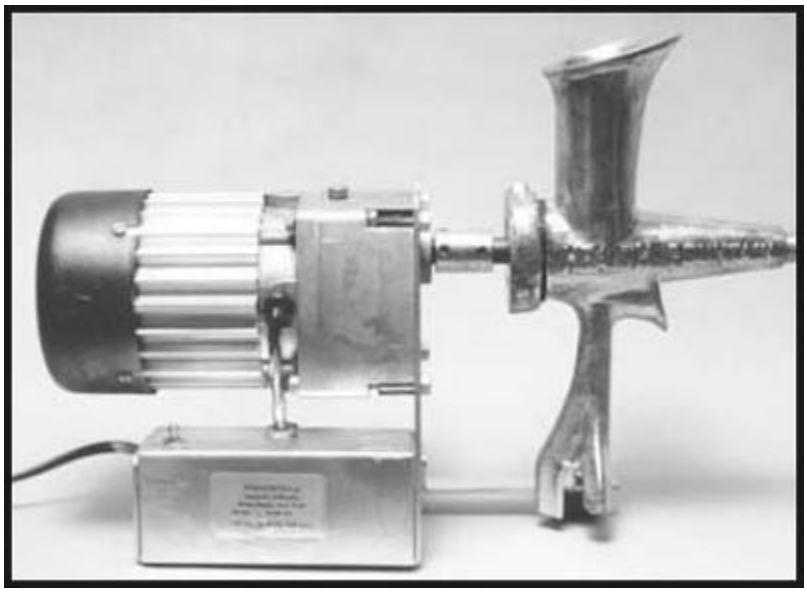
El exprimidor de pasto de trigo original

Cuando Ann Wigmore empezó a buscar una forma de exprimir su hierba, cogió una picadora de carne de hierro fundido y estañada. Casi funcionó, pero no separó la pulpa. A mediados de la década de 1960, todavía quedaban algunas fundiciones de hierro fundido en los EE. UU. Fabricaban picadoras de carne y prensas de bayas. Estos molinillos manuales con engranaje helicoidal y prensa de tornillo habían estado triturando y exprimiendo bayas y nueces durante generaciones. La adición de una criba de acero inoxidable permitió a estas prensas capturar el jugo y separarlo de la pulpa de la hierba. La presión se puede ajustar mediante un tornillo en la parte delantera para que el césped esté más seco. Todas las unidades eran de hierro fundido con estañado en caliente de alta resistencia (excepto en las áreas de molienda). Se sujetaron al mostrador y trabajaron. Pero tomó un par de minutos de manivela para hacer una onza y necesitas de 10 a 20 onzas diarias si estás tratando de curar algo.

Un popular exprimidor manual de pasto de trigo de hierro fundido fabricado por Miracle

Exclusivas.

Llegó Adlen Link de Nueva York, quien descubrió una manera de motorizar el exprimidor manual y así inventó el primer exprimidor eléctrico de pasto de trigo. Hizo tantos para la Dra. Ann y sus clientes del Instituto Hipócrates que fundó su propia empresa llamada Sundance. Este fue el exprimidor de pasto de trigo original y el diseño de Alden siguió siendo el prototipo de todos los exprimidores de pasto de trigo durante los siguientes treinta años.



Uno de los exprimidores de pasto de trigo originales desarrollados por Sundance.

Las primeras máquinas funcionaban bien, pero definitivamente no eran comunes. Estaban tambaleantes, ruidosos y desordenados. Su principal desventaja llegó a la hora de limpiar. El hierro fundido se oxida y es necesario engrasarlo o “curarlo” al igual que las viejas sartenes de hierro fundido. Esta es sólo una tarea más para el ya ocupado consumidor de pasto de trigo. Al principio estaba bien, pero a medida que el mundo del pasto de trigo se expandió, los usuarios eligieron jugos libres de óxido y de fácil limpieza.

Los exprimidores de doble engranaje

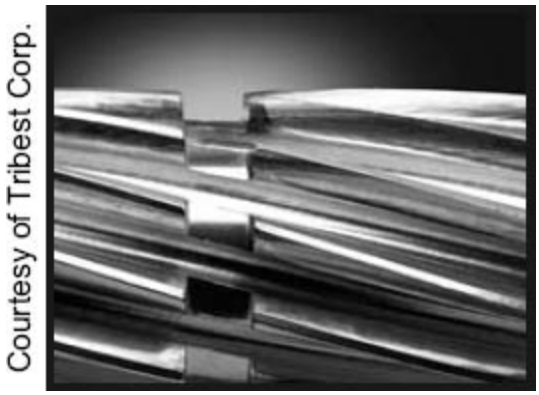
cuando el*Extractor de jugo de energía verde*apareció en 1994, instantáneamente se convirtió en la entrada más emocionante en el campo de juego de los exprimidores en décadas. Con su invención patentada de dos sinfines exprimidores, era innovadora y única. También fue vanguardista. Alojados dentro de sus engranajes gemelos de acero inoxidable, hay imanes y cerámicas que producen iones positivos a medida que giran los engranajes. Según los diseñadores, este efecto reduce el desgaste por oxidación, aumentando así la longevidad del jugo. El jugo dura más porque más enzimas y nutrientes permanecen intactos mejorando la estabilidad. Los usuarios afirman que el jugo de zanahoria se puede refrigerar durante 48 horas. Aunque lo mejor es beber el jugo fresco inmediatamente, aumentar el poder de permanencia del jugo significa que puedes tomar jugo una vez al día en lugar de

dos veces. Cualquier cosa que pueda ahorrar la tarea de tomar jugos aumenta el potencial de tomar más bebidas y, por lo tanto, el beneficio terapéutico.

Una de las principales ventajas de este exprimidor es su versatilidad. Hará jugo de zanahorias y pasto de trigo al mismo tiempo. Tradicionalmente, estos dos requerían máquinas diferentes. Hacer jugo de zanahoria junto con el pasto de trigo es maravilloso tanto por su sabor como por su conveniencia y puede persuadir incluso a los bebedores de pasto de trigo más reacios. También exprime brotes, hierbas, pastos, verduras de hojas verdes, manzanas, básicamente todas las verduras y frutas populares. Utilice esta misma máquina para entretener a los invitados que no usan pasto de trigo con mantequillas de nueces, sorbetes de frutas congeladas, mochi (pasteles de arroz japoneses) y 3 formas diferentes de pasta.

Los engranajes gemelos de acero inoxidable giran a una velocidad lenta de 90 rpm, triturando las verduras y expulsando el jugo contra un colador fino. La rotación lenta significa que no hay oxidación ni fricción en comparación con las 3000 rpm de los exprimidores centrífugos. Como también es un expulsor de pulpa (expulsa la pulpa inmediatamente en lugar de recogerla), puedes exprimir continuamente sin detenerte a limpiar. Cuando necesite limpiar, hay cinco piezas para lavar y volver a montar: los dos engranajes, el colador y las carcasas delantera y trasera. Debido a que hay dos engranajes, hay una pieza más que ensamblar y limpiar que con los exprimidores de un solo sinfín más comunes. Pero las velocidades gemelas se consideran las máquinas más suaves y silenciosas disponibles. Cuando los engranajes gemelos salieron al mercado, eliminaron el enloquecedor ruido, calor y vibración que habían sido parte del proceso de exprimido durante décadas. Quien diseñó el exprimidor de doble engranaje original fue una persona muy creativa y también un dedicado amante de los jugos. Esto es evidente en el uso de imanes, los engranajes que giran lentamente, el diseño de una sola máquina que procesa todos los jugos, las funciones del electrodoméstico multipropósito, el bajo nivel de ruido e incluso el resistente asa incorporada para mover y almacenar. No es de extrañar que cuando se estrenó ganara la medalla de plata en la Exposición Internacional de Invenciones de Alemania. Hoy en día, existen algunas máquinas de doble engranaje en el mercado. Los precios oscilan entre $400 y $600 dólares estadounidenses.

El exprimidor original de pasto de trigo de doble engranaje fue importado por primera vez a los EE. UU. por Tribest en 1994



Los engranajes de acero inoxidable proporcionan una larga vida útil y una extracción de la más alta calidad.

Los exprimidores de un solo engranaje

Los exprimidores de doble engranaje son sin lugar a dudas el estándar de oro para exprimir pasto de trigo y todas las frutas y verduras. Pero cuando se introdujeron las máquinas de un solo engranaje, ofrecieron algo más: rendimiento de alto nivel en un tamaño compacto a bajo precio. Eso es difícil de superar. Claro, obtienes un engranaje en lugar de dos, plástico en lugar de acero inoxidable, menos motor y menos torque, pero ahí es donde termina el sacrificio. Aún tienes la capacidad de exprimir pasto de trigo y todas las frutas y verduras. Todavía obtienes el giro lento, no-

tecnología de oxidación. Y aún obtienes la versatilidad para hacer natillas y pastas.

La mejor noticia sobre estos exprimidores es el precio. Gracias a la competencia tradicional, estas máquinas se venden en el rango de precios de 200 a 300 dólares estadounidenses. Y hay muchos para elegir. Por supuesto, existen diferencias entre las marcas, pero las características son generalmente las mismas. Algunos modelos son tan similares que sus piezas se pueden cambiar y aún así caben en la máquina de la competencia. Si vas a elegir un exprimidor de un solo engranaje, fíjate bien en el sinfín y en la pantalla. Estos son los elementos esenciales. Más allá de eso, considere la empresa a la que le compra, la garantía y el servicio de atención al cliente posterior a la compra.

No todos los sinfines de un solo engranaje son iguales.

Estos son exprimidores con expulsión de pulpa, por lo que podrás exprimir todo el día sin parar a limpiar. El montaje y la limpieza de los distintos modos son esencialmente iguales. Tienen la misma cantidad de piezas: el engranaje, el colador, la carcasa y la boquilla final. A menudo se incluye un colador para reducir el exceso de pulpa que pasa por el colador. También se puede cambiar una boquilla al final para adaptarla al alimento que se está exprimiendo. Al apretar la perilla se exprime más jugo, al aflojarla aumenta la velocidad del flujo. Al igual que con los exprimidores de doble engranaje, hay una excelente función de escape en caso de que llenes demasiado la máquina: un botón de marcha atrás. Debido a que los exprimidores de pasto de trigo son máquinas que giran lentamente (80 revoluciones por minuto), pueden atascarse con la pulpa compactada, lo que ocasionalmente obligará a desmontar la máquina. Pero la función de motor de marcha atrás te sacará de un apuro. Las máquinas de un solo engranaje son su mejor opción si tiene un presupuesto limitado.

Elija una máquina que se adapte a su estilo de vida y presupuesto y que sea manejable para su uso regular..

El análisis final

No hay nada gratuito en el mundo de los jugos. Todos los exprimidores deben montarse y desmontarse para cada uso. Aunque esto es una consideración, todas las máquinas descritas aquí básicamente exigen la misma cantidad de trabajo. Todos tienen uno o dos engranajes de barrena, una cubierta, una rejilla, una boquilla y una carcasa del exprimidor, todo lo cual debe limpiarse y ensamblarse. Puedes comparar las diferencias en el manejo de estas piezas de una máquina a otra hasta el infinito, pero al final, la velocidad y eficiencia de tus tareas de limpieza y montaje dependen más de que establezcas una rutina y desarrolles atajos que cualquier otra cosa.

Un popular exprimidor de un solo engranaje fabricado por Omega. Exprimidores de un solo engranaje

Proporcionar un rendimiento de alta gama a un precio económico.

Finalmente, sea cual sea el exprimidor que elijas, todo se reduce a esto: ¿lo usarás? Los datos curiosos acerca de ser propietario de un exprimidor de pasto de trigo o de cualquier tipo de exprimidor son el tamaño, el espacio y la comodidad de funcionamiento. ¿Por qué son tan importantes? Porque si alguno de estos factores te desanima, lo utilizarás menos. Un exprimidor sin usar no aporta nada a tu salud. Elige un

máquina que se adapta a su estilo de vida y presupuesto y que es manejable para su uso regular. El uso regular es el secreto para liberar el poder de la jugoterapia.

Uno de los exprimidores de pasto de trigo más vendidos de la historia, de Miracle Exclusives.

Photo Courtesy Evergreen Juices

Saluda a los productos que conocerás

en los estantes de las tiendas

Elija los mejores productos a base de hierbas que se adapten a su dieta y estilo de vida

Este capítulo le presentará las empresas de pasto que encontrará en los estantes de sus tiendas naturistas. No es una lista completa de todos los fabricantes. Sin embargo, sí incluye a los principales productores que cultivan y procesan los pastos que terminan en los productos que ve. Tenga en cuenta que muchas marcas son simplemente reenvasadores de los productos cultivados por las empresas enumeradas aquí. Se eligen estas empresas porque realmente cultivan el producto, lo cosechan y lo embotellan. Aunque no es posible incluir a todos, sí proporciona una combinación que representa el mercado. Aquí encontrará toda la gama de fabricantes: los que cultivan en exterior y en interior, los que elaboran productos congelados y frescos, zumos y hojas enteras, los de marca privada y los de marca propia. Nuevos productores están "brotando" todo el tiempo. Entonces, para obtener la información más reciente, consulte la*Recursos*capítulo y visite el sitio web de este libro en www.sproutman.com. Las siguientes páginas le darán una buena idea de

lo que pasa en la hierba, lo que bebes y lo que sucede detrás de escena. Su objetivo es ayudarle a tomar decisiones de compra informadas relacionadas con la calidad, la ética, el carácter orgánico, los métodos de procesamiento, etc. Esta información general también le brinda una idea de la filosofía de una empresa para que pueda Haga coincidir sus inclinaciones con las de ellos. No se pretenden recomendaciones,[1] y la secuencia de listado es completamente arbitraria. Ni el autor ni el editor reciben beneficio financiero de ninguna de estas empresas. Sin embargo, el autor utilizó todos los productos y visitó, conoció o habló con los directores de todas las empresas. En resumen, no puedes equivocarte con ninguno de estos productos. Y si te consideras un conocedor, ¡puedes probarlos todos! Seguro que estarás más saludable con cada bebida. El objetivo de este capítulo es ayudarle a encontrar el mejor producto (para usted) y la forma más sencilla de incluir pasto en su dieta.

¿Cultivadores de campo o cultivadores de bandeja?

¿Crees que el pasto de trigo se debe cultivar en bandejas? Bueno, no exactamente... Ann Wigmore popularizó el cultivo de pasto de trigo en interiores porque vivía en una ciudad importante en el noreste invernal. ¿Cuál era su alternativa? Años más tarde, cuando le preguntaron por qué no cultivaba al aire libre, supuestamente respondió: "Bueno, nunca pensé en eso". En realidad, el pasto de trigo comenzó como un producto cultivado al aire libre. (Tiene sentido, ¿no?) Esa fue la hierba que rejuveneció a los pollos enfermos en la década de 1930. (Ver *Los pioneros, Schnabel*.)

Los productores de campo tienen cientos de acres que administrar. Cortaron el césped a una altura de entre veinte y veinte centímetros y antes de la etapa de unión que definió Charles Schnabel. Si las temperaturas son cálidas, el crecimiento puede progresar rápidamente y los agricultores se ven en apuros para cosechar sus cultivos en tan poco tiempo. Sin embargo, deben cumplir la tarea o perder su inversión. Los productores deben ser diligentes para capturar la planta en este momento pico de máxima nutrición y luego protegerla durante la cosecha, el secado, la molienda y el empaque. Si esto no fuera lo suficientemente difícil, los productores de campo siempre se enfrentan al desafío del clima. Si hace demasiado calor, demasiado frío, demasiado llueve o demasiado seco, hay problemas. No es inusual que un agricultor pierda cincuenta acres de hermoso trigo, sólo porque el suelo estaba demasiado húmedo para enviar a los recolectores. Para cuando las cosas se secan, es posible que el grano haya madurado más allá de la etapa de unión y ya sea demasiado tarde. Cuanto

¡Se pueden perder doscientos días de crecimiento! Como aprenderá en este capítulo, la mayoría de las principales empresas de pasto de trigo son productores de campo. En todo el mundo hay un par de docenas de ellos. Pero los productores de bandejas son una historia diferente. Hay cientos de ellos. buscar el*Recursos*capítulo para la persona más cercana a usted. Un aplauso, por favor, para todos los agricultores que trabajan duro, tanto dentro como fuera.

Verde*Vida*™

Hierros VE. Sonne's Organic Foods, Inc. Kansas City, Missouri
800-544-8147, fax 1-816-221-1272www.sonnes.com

Nadie parece darse cuenta de que para producir Greenlife utilizamos más combustible para calefacción, condensación y refrigeración que la mayoría de los grandes hospitales. todo esto es necesario para un solo propósito: conservar la vida útil del producto.
—*Hierros VE*

Esta es la empresa que VE Irons, pionera en salud, fundó en 1946 y es el productor de alimentos a base de hierbas más antiguo del mundo. (Ver*Los pioneros*.) Su producto,**Verde*vida***™ se comercializa desde 1951. Es el jugo extraído y seco de pastos de cereales cultivados orgánicamente: cebada, avena, centeno y trigo. Los pastos se cultivan en 575 acres a lo largo del río Gasconade en el rico suelo de Missouri. De hecho, el nombre del pueblo es*tierra rica*, Misuri. Utilizan métodos biodinámicos, que es una práctica orgánica especializada. Pero no se han adherido al programa de certificación orgánica. "¡Hemos sido orgánicos desde antes de que se les ocurriera!" dice Julia Hierros. La planta procesadora está ubicada en la finca. La hierba se muele y el jugo se extrae utilizando un exprimidor gigante de doble engranaje que gira lentamente y parece un Greenstar de nueve pies de largo. (Ver *Los exprimidores*) Luego, el jugo enfriado se seca en un secador de rodillo dentro de una cámara de vacío a una temperatura baja de 90 °F. La hierba seca sale como papel crepé y luego se prensa para formar tabletas. Esta empresa prefiere las tabletas porque el polvo absorbe fácilmente la humedad, lo que lo vuelve marrón y gomoso. La humedad es tan crítica en esta etapa que su tocador fue diseñado con seis pulgadas de aislamiento en las paredes para evitar la entrada de humedad. Luego, el producto se inserta en botellas de vidrio de color marrón oscuro con tapas flojas y se coloca en una cámara de nitrógeno donde se extrae el oxígeno de la botella y se reemplaza con nitrógeno.

Productos

Esta es una empresa de “salud” pasada de moda. Sus productos no son sofisticados, ni de diseño comercial, ni se comercializan de manera convencional. Primero promueven la salud y los productos son simplemente herramientas para la salud. VE Irons es famoso por su filosofía de limpieza de colon para lograr una salud óptima. Todos los productos de esta empresa se encuadran bajo el tema de la desintoxicación y la limpieza intestinal. Su producto estrella es un kit de limpieza de siete días con fibra a granel de semillas de psyllium y desintoxicante líquido de bentonita. Greenlife (también parte de este kit) encaja perfectamente en el régimen de salud del colon porque baña los intestinos con clorofila y nutrición. Greenlife es noventa y dos por ciento de pasto procedente de trigo, cebada, avena y centeno. El resto proviene de remolacha y algas marinas. Este es un “jugo en polvo” al que se le ha quitado la fibra de hierba. También fabrican una versión “fortificada” que combina Greenlife, sesenta por ciento, con aceites de hígado de pescado, levadura de cerveza, papaína, harina de huesos y lecitina (no es un producto vegetariano). Venden directamente a los consumidores bajo la marca “Vitratox”, que significa vitaminas, minerales y desintoxicación (la línea original vendida por VE Irons en 1952) y en tiendas naturistas bajo el nombre de Sonne Organic Foods.

> *Sería mucho más fácil secar el pasto en su totalidad, pulverizarlo y venderle heno molido, o tal vez secar en bandeja y rociar el jugo del pasto. El análisis puede ser el mismo pero ¡no hay vida!. Recuerde, los alimentos vivos producen tejido vivo; los alimentos muertos producen tejido muerto*.
>
> — Hierros VE

Pinos Pasto De Trigo

Pinos Internacional. 1-800-MY-PINES, fax 785-841-1252
Lawrence (Kansas)www.Wheatgrass.com

> *La hierba de cereales es fácil de cultivar. Que proporcione o no una alta concentración nutricional depende de dónde lo cultivas, cuándo lo cosechas y cómo lo almacenas y procesas.*.

—Ron Seibold

Pines es el mayor productor de pasto de trigo del mundo. Fundada en 1976, Pines continúa la tradición del Dr. Charles Schnabel, el pionero original del pasto de trigo (ver *Los pioneros*), quien lo utilizó por primera vez como fuente de alimento humano. Sus fundadores, Ron Seibold y Steve Malone, no eran originalmente agricultores ni empresarios. Los conceptos que lanzaron esta empresa fueron en su mayoría sociales y ambientales y todavía están a la altura de esos principios. Ambos estaban decepcionados por el aumento de la agricultura química y la expoliación de la tierra por parte de las empresas promotoras. Cultivar cereales y venderlos proporcionaba una forma de ganar dinero y preservar la tierra al mismo tiempo. Vieron a Pines como una oportunidad para mantenerse conectados con la tierra en la que crecieron y trabajar con algunos de sus vecinos para desarrollar una comunidad sostenible. Se eligió el nombre "Pines" porque se considera el símbolo internacional de la paz en la naturaleza. Seibold y Malone fundaron la empresa con pequeñas compras de acciones (100 dólares) de sus propios bolsillos y de los de sus empleados y agricultores. Todavía hoy es propiedad cooperativa de sus fundadores, accionistas, agricultores, vecinos y empleados originales: ¡verdaderamente una empresa de base!

Pinos Wheatgrass, Lawrence, Kansas

Hoy en día, Pines posee 2000 acres de tierras ricas y orgánicas certificadas en Kansas, todas las cuales han sido convertidas de pesticidas y herbicidas. La empresa

ha comprometido gran parte de sus ganancias después de impuestos a proyectos de preservación de la tierra. Además, tienen un programa internacional de alivio del hambre en el que donan los alimentos de pasto que cosechan a los necesitados de todo el mundo. Desde 1991, se han donado más de tres millones de dólares en alimentos a base de cereales a los nativos americanos y a las personas sin hogar en Estados Unidos, y a organizaciones que distribuyen alimentos para aliviar el hambre en África, América Central, Asia, Corea y Europa. Pines también estableció una Fundación de Educación Comunitaria Wilderness en su terreno y construyó tres casas de demostración energéticamente eficientes.

Cómo se cultiva la hierba

Kansas proporciona un clima ideal para el cultivo de pastos. Los pinos se plantan en otoño y se cosechan en primavera. Durante los aproximadamente 200 días intermedios, la hierba desarrolla raíces profundas y maduras que extraen minerales del rico suelo y los envían a las hojas en la primavera. Pines se asegura de proporcionar esos minerales rotando los campos de trigo con soja y trébol rojo. La época de cosecha en abril es corta y febril. Según la investigación realizada por Charles Schnabel, el padre del pasto de trigo, el pasto debe cosecharse justo antes de la etapa de unión, cuando la planta dedica su nutrición almacenada al desarrollo de la cabeza de la semilla (grano). Después del ensamblado, el trigo crece rápidamente y su concentración de nutrientes cae precipitadamente (*ver Unión,pag. 43*). Cuando se cosecha, la hierba mide sólo entre siete y diez pulgadas de alto, pero los sistemas de raíces, enterrados muy por debajo de la línea de congelación, miden treinta pulgadas o más.

Cosecha y procesamiento

Cultivar pasto sano en buenas tierras orgánicas no es suficiente. La hierba debe cosecharse, secarse, molerse, comprimirse, almacenarse y envasarse. Se debe prestar una atención meticulosa a cada fase o el producto perderá su bioactividad. Cosecha de pinos mediante cosechadoras especiales hechas a medida con tolvas de recogida estériles. Las máquinas cortan sólo las tres pulgadas superiores aproximadamente del pasto de siete a diez pulgadas de altura que solo se cosecha una vez. Si hicieran un segundo corte, lo hicieran más largo o lo cortaran más bajo, cosecharían un mayor volumen y ahorrarían costos de producción, pero sacrificando la nutrición. De este modo, se deja que el resto de la hierba siga creciendo más allá de la etapa de unión hasta alcanzar su punto máximo.

madurez. Mientras tanto, el recolector nunca deja que la hierba toque el suelo, ni es tocada por manos humanas. La hierba se transporta muy rápidamente desde la cosechadora hasta el edificio del deshidratador cercano. Se seca literalmente a los pocos minutos de la cosecha. Si lo dejaran tirado en el suelo esperando su entrega, se blanquearía con el sol, se oxidaría y se contaminaría. Su deshidratador de tambor de triple derivación personalizado seca las hojas en apenas dos o tres segundos con una temperatura central que nunca supera los 107°F. Todo esto se hace para mantener la máxima integridad nutricional.

> *La gente es cada vez más consciente de la importancia de las verduras de hoja verde oscura, pero la dieta tradicional estadounidense no incluye suficientes verduras. Nuestros productos ofrecen una manera conveniente de corregir esa deficiencia sin tener que cambiar toda su dieta.*.
>
> —Ron Seibold

Desde el deshidratador, el césped se peletiza para reducir la superficie expuesta a los elementos. Los gránulos se almacenan en enormes bolsas farmacéuticas llenas de nitrógeno. Cada bolsa contiene una tonelada de bolitas de pasto. Las bolsas se almacenan en cuevas subterráneas a 10°F hasta que estén listas para la formación de tabletas. Se analizan muestras de cada lote para detectar contaminación por microbios y valor nutricional. Cuando es necesario, la hierba se retira del almacenamiento para procesarla en polvo o tabletas. La molienda o molienda fina de la hierba se realiza de manera que no haya calor que destruya la vitalidad del producto. Luego, las tabletas y el polvo se envasan en botellas de vidrio de color ámbar en una cámara de vacío donde se elimina todo el oxígeno y se reemplaza por nitrógeno. Esto permite una larga vida útil y evita el deterioro y la oxidación por la exposición al aire y la luz.

> *Me hice una prueba para asegurarme de que el pasto de trigo realmente me estaba ayudando. Dejé de tomarlo. En dos meses puedo decirles que físicamente marcó la diferencia. La gente incluso ha notado una diferencia. en mi piel y ojos.*[2]

Productos y Fibra

Pines fabrica una línea completa de cereales que incluyen trigo, cebada, avena y alfalfa. Sus productos estrella son pastos secos de trigo y cebada 100 por ciento de hojas enteras en polvo o tabletas. Sin rellenos, aglutinantes ni

Se utilizan otros ingredientes. En menor medida, también ofrecen "jugos en polvo" en los que se exprime la hierba y luego se seca por aspersión. Pero Pines prefiere promover el consumo de hierbas como vegetales enteros con fibra en lugar de jugo. Proclaman los muchos beneficios comprobados de la fibra vegetal y su escasez en la dieta estadounidense. Además, la fibra transporta algunos nutrientes que se pierden cuando se elimina. Su pasto no solo proporciona los beneficios de la fibra, sino que también es muy económico y ofrece una ración completa de vegetales verdes por tan solo veinte centavos por ración. Su producto combinado se llama *Verdes poderosos* y es una mezcla de trigo, cebada, avena y centeno, alfalfa, espirulina, chlorella, jalea real y otras dieciséis hierbas y superalimentos. Su sitio web es el famoso. Pasto de trigo.com . Puede leer el libro minuciosamente investigado de Ron Seibold, *Hierbas de cereales*, en línea allí y agradecen sus preguntas y comentarios por correo electrónico.

No sacamos lo que pone la naturaleza..

—Ron Seibold

Magma verde®

Corporación de Alimentos Verdes. Oxnard, California
800-777-4430, fax 805-983-8843www.greenfoods.com

Corporación de alimentos verdes es el mayor de los productores de césped con divisiones tanto en EE. UU. como en Japón. Yoshihide Hagiwara, su fundador, es una leyenda viva y pionero de la hierba de cebada (Ver *Los pioneros*). Aunque el pasto de trigo tiene el reconocimiento del nombre, muchos afirman que la cebada es la superior de estos dos hermanos triticum. Esta empresa es una importante fuerza de marketing detrás de la revolución de los alimentos verdes. Es el único fabricante de césped que ha publicado publicidad en redes de cable nacionales como la *Discovery Channel, el canal de aprendizaje* y *Vida*. En varias ocasiones, han utilizado el respaldo de atletas profesionales, incluida la leyenda del golf Arnold Palmer, y médicos. Dr. James Balch, coautor del best seller *Receta para la curación nutricional* dijo: "La variedad de vitaminas y minerales que se encuentran en la esencia de cebada no tiene comparación con ninguna otra fruta o verdura".

Pasto de cebada que crece en una de las granjas de Green Foods Corporation en condado de ventura california

Más que cualquier otra empresa, Green Foods Corp (GFC) ha invertido su dinero en investigación. Hagiwara, farmacéutico e investigador, es presidente del Instituto Hagiwara de Investigación Nutricional de Tokio y ha financiado investigaciones en importantes universidades de Estados Unidos y Japón. Si bien los beneficios terapéuticos del pasto de trigo han dependido principalmente de evidencia clínica y testimonios, Hagiwara y GFC han logrado avances sustanciales para legitimar el valor de los alimentos a base de pasto ante los ojos de la ciencia y la medicina.

El Dr. Takayuki Shibamoto, Ph.D., es profesor y ex presidente del departamento de Toxicología Ambiental de la Universidad de California-Davis. Ha aislado un potente isoflavonoide antioxidante en hojas tiernas de cebada llamado 2″-*0*-GIV. Afirma que ayuda a reducir el colesterol y es un mejor antioxidante que la vitamina C. Ha publicado más de 200 artículos científicos y es autor de *Un fuerte antioxidante que se encuentra en las hojas jóvenes de cebada verde*. El Dr. Kazuhiko Kubota, Ph.D., es el autor de *Estudios sobre los efectos del jugo de cebada verde sobre la resistencia y la actividad motora en ratones*. Ha realizado una extensa investigación sobre el extracto de hoja de cebada y ha descubierto muchas funciones farmacológicas, incluidas antiinflamatorias, antiulcerosas,

reducción de los niveles de azúcar en sangre y aumento de la resistencia. Es presidente del Departamento de Farmacia de la Universidad de Ciencias de Tokio. (Ver *Nutrición e investigación*)

A pesar de toda esta investigación, GFC no hace afirmaciones sobre su producto en relación con enfermedades específicas. Su propósito declarado es la prevención y la intención de sus esfuerzos de marketing es proporcionar un producto que sea cómodo de usar y atractivo para el mercado masivo.

Cultivo, cosecha y procesamiento

GFC está ubicada cerca de la costa del Pacífico, en las hermosas llanuras de Oxnard, famosas por ser la capital mundial de las fresas. Sus campos de cultivo orgánico están ubicados más al norte, en el entorno más prístino y remoto del este de Ventura Country, California. Durante eones, la lluvia que escurre de las montañas adyacentes ha entregado su rico contenido mineral a las llanuras. Con el tiempo, se ha acumulado mucho sedimento allí y se ha convertido en el hogar de granjas de césped que cultivan césped maratónico. Debido a que el clima de la costa del Pacífico es tan favorable, el pasto se puede cultivar durante todo el año. Cada sesenta días se recolectan hojas de cebada cultivadas orgánicamente en la etapa de unión. De cada campo se toman dos esquejes. En cuarenta y cinco minutos, el césped llega a las instalaciones de procesamiento de 52.000 pies cuadrados. Se trata de una planta enorme, supereficiente y de última generación que es realmente impresionante.

Un secador por aspersión en la planta de Green Foods Corporation.

Primero, la hierba se lava a fondo, se enjuaga y se seca en secadora sin utilizar productos químicos, calor ni detergentes. Luego, las hojas se envían a través de una prensa de sacacorchos para extraer suavemente el jugo. La fibra vegetal insoluble regresa a los campos donde se mezcla con fertilizantes naturales para formar abono. El jugo está concentrado y listo para secar por aspersión después de combinarlo con maltodextrina y arroz integral. Ambos sirven como portadores y aglutinantes para el polvo. El enorme secador por aspersión controlado por computadora es una invención patentada de Hagiwara diseñada para mantener vivas las enzimas sensibles al calor. Rocía el jugo en una fina niebla de polvo seco a una temperatura que nunca excede los 98°F. A continuación, el polvo se protege de la oxidación, se granula y se envasa. La planta cuenta con cuatro ingenieros de control de calidad de servicio. Cada lote se inspecciona en busca de microbios y se evalúa el contenido de nutrientes, incluida la actividad enzimática.

Sólo el jugo. No la fibra

Hay dos campos entre los fabricantes de la industria del pasto: los que exprimen el pasto y lo secan hasta convertirlo en polvo y los que toman la hoja entera y la pulverizan. GFC es una empresa de jugos. Si bien reconocen el valor de la fibra dietética, ese no es el propósito de este producto. Cualquiera que quiera más fibra en su dieta tiene numerosos alimentos para elegir. Hagiwara creó un precioso concentrado vitamínico que diseñó para ser completamente asimilado, no frenado ni bloqueado por las diversas ineficiencias del tracto digestivo de las personas. Nos dice que la fibra es indigerible y retiene algunos nutrientes en su interior, mientras que el jugo es totalmente soluble y asimilable instantáneamente incluso por personas con digestión débil.

La historia detrás de la maltodextrina

Éste es el tema más controvertido acerca de la GFC y todos sus detractores se lanzan rápidamente a abordarlo. Desafortunadamente, los consumidores saben poco sobre los pros y los contras de los diversos aditivos en los alimentos y no se toman el tiempo para investigar. Una vez que escuchan algo negativo, generalmente se queda. Aquí está la historia sobre la maltodextrina. Es un carbohidrato complejo derivado del almidón de patata o del maíz. Los carbohidratos son azúcares y almidones de alimentos como cereales y verduras como patatas y calabazas. Los carbohidratos complejos tardan más en ingresar al torrente sanguíneo, mientras que los azúcares más simples ingresan rápidamente, provocando los altibajos de energía en forma de montaña rusa que los hipoglucémicos bien conocen. Debido a que la maltodextrina es compleja, es segura para los diabéticos. No aumenta el nivel de azúcar en la sangre. Se utiliza en el proceso de secado por aspersión porque Hagiwara descubrió que encapsula enzimas y nutrientes protegiéndolos de la oxidación. Es especialmente útil para prevenir la degradación de la clorofila que se descompone en feofórbido tóxico si se oxida. La maltodextrina constituye aproximadamente el treinta por ciento de la fórmula y el arroz integral otro cinco por ciento. (La compañía no lo confirmará). Algunas personas están consternadas por esto, pero aquí hay algunos puntos a considerar. La hierba cultivada en bandejas ha demostrado sus beneficios terapéuticos a miles de personas. Sin embargo, contiene naturalmente alrededor del sesenta por ciento de azúcares simples. Magma contiene treinta por ciento de azúcares complejos y también funciona. De hecho, es el producto de césped más investigado del mercado. A veces hay compensaciones en un mundo que no es perfecto y nosotros, como consumidores, debemos tomar decisiones. Si este aditivo conserva los nutrientes y mejora el sabor y la actividad enzimática, ¿es un buen valor? Es tu elección.

Green Foods Corporation tiene toda una familia de productos Magma que incluyen*MagmaPlus*, un producto combinado de superalimentos, fórmulas de pasto de cebada para sus mascotas y*Magma vegetal*eso incluye jugos de vegetales y brotes.

Hierba de trigo de verdes dinámicos

16128 Novena Línea, Stouffville, Ontario, Canadá
877-910-0467, 905-910-0467.www.dynamicgreens.com

El comienzo

¿Cómo comienza una granja de pasto de trigo? Cuando a Janice Stem le diagnosticaron cáncer de mama en 1972, la familia adoptó el programa de Ann Wigmore de cultivar pasto de trigo en bandejas en la cocina. Pero con el paso de los años, Janice desarrolló alergias. Su reacción alérgica fue una tos gutural y crup que duraría una o dos horas después de beber jugo de pasto de trigo. Cuando experimentaron con pasto de trigo cultivado al aire libre, Janice no reaccionó. Al examinar el césped interior, encontraron una pequeña pelusa blanca cerca del suelo. - moho. Intentaron cortar por encima de la pelusa blanca y, aunque ayudó, Janice todavía tuvo una pequeña reacción. Tuvieron cuarenta bandejas cultivadas en interior durante años, pero esto les obligó a buscar el césped exterior como alternativa. Comenzaron a crecer en una pequeña sección de veinte por cincuenta pies. Pero en 1983, otras personas también utilizaban su pasto de trigo y ese espacio siguió ampliándose. Su temporada de crecimiento fue desde mediados de mayo hasta principios de noviembre. Al acercarse el invierno, tuvieron que tomar una decisión. ¿Cómo podrían proporcionar una fuente continua de jugo de pasto de trigo con pasto cultivado al aire libre? Dado que al césped exterior no parecía importarle la helada, su solución fue preservar el césped mediante congelación. (Para más información sobre la historia de Janice Stem,*verpag. 107*.) Bebieron jugo congelado durante seis meses y cambiaron a pasto de trigo fresco al aire libre en la primavera.

El granjero y fundador Tom Stem en su campo de pasto de trigo joven sosteniendo su paquetes sellados de jugo de hierba.

El granjero y fundador Tom Stem corta el césped a una altura de seis a diez pulgadas, lo que representa aproximadamente dos meses de crecimiento en el ambiente al aire libre. Cosechan de mayo a noviembre. Aunque se cosechan durante el caluroso verano, al pasto le gusta el frío. El pasto que siembran en octubre no se cosecha hasta mayo. Esto se llama "trigo de invierno" porque la hierba duerme durante el invierno. Durante este tiempo, la hierba está básicamente bajo la nieve. Sus raíces crecen largas, nutriendo la hierba y manteniéndola caliente. Cuando se cosecha el pasto en mayo, ¡mide sólo de cuatro a seis pulgadas de alto!

> *La calidad, no la cantidad, es el principio detrás de estas decisiones porque la gente depende de esto para sus medicamentos..*
>
> — Tom Stem, fundador de Dynamic Greens

Atención al detalle en cada paso

Como puede ver, se presta mucha atención al crecimiento. Pero incluso la buena hierba puede arruinarse en el camino hacia el exprimidor. Por eso se debe prestar cuidado y atención a cada paso. La cosecha es uno de esos pasos cruciales. El uso de un cortacésped rotativo, por ejemplo, daña terriblemente la hierba. Los vástagos utilizan una hoja tipo hoz que va y viene entre los dientes. Simplemente lo corta. No hay hematomas ni signos de oxidación. El césped cortado se transporta al remolque detrás del cortacésped mediante una cinta transportadora, no por un conducto. Luego, el remolque se dirige a la sala de exprimidos, que está justo en la propiedad. Durante la época de cosecha, hay de diez a veinte personas trabajando; cortan, cargan el remolque, lavan, exprimen, empaquetan y congelan. Todos estos pasos deben orquestarse simultáneamente. El tiempo es crucial para maximizar la calidad.

jugo

Primero se enfría la hierba lavándola con agua fría. No es un baño porque extrae nutrientes por ósmosis. En cambio, la hierba viaja lentamente bajo una hilera de boquillas que los rocían con un fuerte chorro. La cinta transportadora también vibra para eliminar el exceso de agua. Llega a la exprimidora lavado y secado. Dynamic Greens fabricó su propia máquina exprimidora que utiliza dos engranajes para aplastar la hierba y extraer su jugo. Funciona como un exprimidor casero gigante de dos engranajes (*ver pag. 179*). Los engranajes de acero inoxidable comprimen la hierba y luego expulsan el jugo a través de un colador. Los engranajes giran lentamente para no crear fricción u oxidación.

Envasado y congelación

El paquete Dynamic Greens es una especie de bandeja para cubitos de hielo delgada y flexible. Pero en lugar de cubos cuadrados, hay dieciocho burbujas redondas, cada una llena de . 56 onzas: un poco más de media onza de jugo. Se llenan un poco en exceso, por lo que el paquete total produce aproximadamente diez onzas de jugo. Mantener las burbujas fuera del paquete es una tarea complicada, pero es esencial porque el aire deteriora el jugo. El aire es enemigo de las enzimas. Tom Stem dice: "después de todo el arduo trabajo de cultivar, cosechar, limpiar y exprimir, no queremos perderlo ahora por la oxidación".

A medida que avanzamos, realizamos pequeñas mejoras que acortan el tiempo entre la cosecha y el jugo o aceleran la congelación. Incluso si solo

ganar unos segundos, eso podría marcar la diferencia en la lucha de alguien por restaurar su salud.

- Tom Tallo

Luego, los paquetes de jugo se llevan al congelador construido a medida y se colocan sobre una rejilla. El aire frío circula por encima y por debajo de las hileras de paquetes de césped sellados. Los compresores dobles proporcionan una congelación muy rápida y también un respaldo en caso de que falle una unidad. La primera tanda de la mañana se congela como una roca en diez minutos. A medida que avanza el día y el congelador se llena, naturalmente lleva más tiempo pasar del líquido al hielo. En ese momento, introducen hielo seco para acelerar la congelación. Se acercan al punto de congelación en diez minutos, pero tardan más en endurecerse.

Dynamic Greens no se vende en las tiendas. Su producto se envía directamente a hogares individuales. Lo envían empaquetado en una caja de poliestireno hecha a medida con paredes de dos pulgadas de espesor. Ofrecen 120 o 240 onzas a la vez y realizan envíos al día siguiente a todo EE. UU. y Canadá por una tarifa fija.

kamut verde®

Puro Planeta. Long Beach, California. 800-695-2017
562-951-1124, Fax 562-951-5040.www.pureplanet.com

La gente examina primero la pureza y luego el precio. Si existe tecnología para secar pasto sin aditivos, entonces un extracto de jugo 100% puro es claramente la mejor opción..

—David Sandoval

Esta empresa, bajo la dirección del empresario David Sandoval, ha sido pionera prácticamente por sí sola en el uso de Kamut.®el trigo como alternativa al pasto de trigo normal. kamut®(*kamut.com*) es una variedad de trigo superior al trigo blando en proteínas y ácidos grasos. Es un antiguo pariente del trigo duro moderno que se originó en la media luna fértil del Río Nilo hace miles de años. El nombre de marca[3]es la antigua palabra egipcia para trigo, cuya raíz se dice que es "alma de la tierra". Sólo se cultiva en Estados Unidos desde la década de 1980. Es un no-

Semilla híbrida, no cruzada, reconocida internacionalmente como un grano tradicional. Es más famoso por su rico sabor a mantequilla, pero incluso se puede ver la diferencia en su color ámbar y su grano jorobado que es aproximadamente el doble del tamaño del trigo normal. Aunque se podría suponer que los cereales manipulados genéticamente serían más nutritivos, no es así. Más bien, la triste verdad es que el impulso de la ingeniería agrícola moderna se ha orientado hacia mayores rendimientos de los cultivos y la mejora de las características de la harina. El Kamut no híbrido es en realidad más nutritivo, con aproximadamente un diecisiete por ciento de proteína en comparación con un promedio del doce por ciento del trigo blando. Dieciséis de dieciocho de sus aminoácidos tienen una tasa más alta que el trigo blando y contiene catorce pares de cromosomas en comparación con los veintidós del trigo normal. Kamut también es más rico en ocho de nueve minerales, contiene más lípidos y ácidos grasos y tiene significativamente más magnesio, zinc y vitamina E.

Cómo y dónde se cultiva

Las altas montañas y las antiguas colinas volcánicas de Utah proporcionan el escenario ideal para la tierra donde *kamut verde* ha crecido. Su granja orgánica se encuentra en un valle de 5000 pies de altura rodeado de cañones y montañas. La escorrentía de las montañas produjo un lago hace miles de años que todavía existe como depósito subterráneo y proporciona una fuente de ricos minerales para el riego. Sandoval compara este antiguo lecho marino rico en minerales con la famosa media luna fértil del Nilo, y dice que la capa superior del suelo se extiende a una profundidad de cinco metros y medio. Allí cultivan “pasto virgen”, tomando solo un corte en la etapa de unión de cada cultivo después de aproximadamente seis semanas de crecimiento. En cada campo se cultiva alfalfa y Kamut en años alternos. Esto carga el suelo con minerales y nitrógeno que aumenta el contenido de clorofila y la gran altitud aumenta el contenido de proteínas. Green Kamut es en realidad un producto de dos ingredientes compuesto por sesenta y cinco por ciento de pasto Kamut y treinta y cinco por ciento de alfalfa madura. La alfalfa está cargada de minerales y es una de las fuentes de clorofila más ricas del planeta. Esta excelente combinación nutricional produce recuentos de clorofila de hasta dos o tres por ciento, lo que equivale a algunas algas. También producen un polvo 100 por ciento de hierba de cebada llamado *solo cebada*. Ambos productos son alimentos altamente alcalinos, que es justo lo que el torrente sanguíneo anhela.

Procesamiento y embalaje

Una vez cosechada la hierba, se lava y se muele hasta obtener una pulpa. La pulpa se enfría y se exprime con una prensa. Luego, la humedad se evapora con un método único que nunca excede los 88 °F, lo que lo convierte en un producto no pasteurizado. Su técnica extiende las moléculas de la hierba para que pueda secarse rápidamente a baja temperatura. Ésta es la razón por la que el producto es tan ligero. El secador se calienta con el nuevo generador solar de la empresa. Luego, el polvo se envasa en una botella de plástico con un paquete desecante para absorber la humedad y se sella con una tapa a prueba de manipulaciones.*solo cebada*Está embotellado en vidrio transparente y protegido de la luz por una caja expositora hecha de papel reciclado. No se añaden excipientes, aglutinantes, rellenos, almidones ni agentes antiaglomerantes a ninguno de los productos.

> *Los científicos han descubierto que los jugos verdes aumentan la oxigenación del cuerpo, purifican la sangre y los órganos, ayudan en el metabolismo de los nutrientes y contrarrestan los ácidos y toxinas. Los jugos verdes son las superestrellas del mundo de la nutrición*.
>
> —David Sandoval, Kamut Verde

Pasto de trigo de la granja Sheldon

Apartado postal 531 Chaplin, Connecticut
860-974-3375. 866-974-3375.www.SheldonFarm.com

La hierba crece sin moho en el invernadero de Sheldon Farm.

Sheldon Farms es el fabricante más nuevo y más pequeño de pasto en polvo y es único en varios aspectos. En comparación con los productores de exterior, esta hierba se diferencia en cómo se cultiva y cómo se seca. También se ve y sabe diferente. Actualmente, son el único fabricante de productos de césped embotellado en distribución que cultiva en invernaderos (tres de ellos para ser exactos). Si usted es un cultivador casero, un conocedor de las barras de jugo de pasto de trigo o un graduado de cualquiera de los centros de retiro de pasto de trigo, este jugo sabrá como el pasto de trigo recién exprimido al que está acostumbrado. Tiene un sabor completamente diferente al de cualquiera de los polvos de pasto cultivado al aire libre que se analizan en este capítulo. Este jugo concentrado tiene el mismo sabor dulce a hierba recién exprimida de cosecha propia.

Cultivo y jugo

El cultivo en interior tiene muchas diferencias con respecto al cultivo en exterior. Aunque este no es el lugar para discutir los pros y los contras (ver *Nutrición*capítulo) una de las mayores diferencias está en el manejo del suelo. El productor Mark Sheldon en realidad elabora su propia tierra a partir de cinco ingredientes diferentes, incluido abono orgánico y polvo de roca, una fuente altamente concentrada de minerales y oligoelementos. Además, fertiliza con un

Fórmula patentada de ochenta y ocho minerales que incluye microbios y enzimas. El trigo orgánico rico en proteínas se germina en dos pulgadas de tierra especial y se riega con agua de un pozo artesiano. La hierba se cosecha a una altura de seis a ocho pulgadas y de once a catorce días, dependiendo de la temporada. Y aquí hay otra ventaja. No hay temporada baja. Pueden cosechar durante todo el año.

¡Qué granjero no querría controlar el clima! En Sheldon Farms, eso es exactamente lo que hacen. La temperatura y la humedad en el invernadero se regulan automáticamente según la configuración del productor. El invernadero del tamaño de un cuarto de acre tiene lados que se abren y cierran al igual que el techo. Así controlan la circulación del aire, la temperatura y la luz. El techo está hecho de un material poliacrílico transparente llamado*dinaglass*que bloquea los rayos UV-A y UV-B. Tiene un índice de transmisión de luz ligeramente más alto que el vidrio, por lo que es posible que sienta la necesidad de usar gafas de sol en el interior, pero nunca podría contraer cáncer de piel. No hay lámparas de cultivo; Sólo luz natural. Cuando es invierno, hay una manta que ahorra energía y se extiende a lo largo del área de cultivo como un techo de tres metros, atrapando el calor radiante y calentando significativamente el césped. La distribución del suelo y la siembra de semillas se realizan automáticamente, lo que permite que esta operación produzca fácilmente 1000 bandejas por semana o más si es necesario.

Tan pronto como se corta el césped, se exprime en un exprimidor personalizado de dos etapas de gran volumen. Primero se pulverizan las briznas de hierba, luego una prensa exprime todo el líquido (jugo) y se envía al congelador, donde una dura temperatura de menos cincuenta grados Fahrenheit (-45°C) congela el jugo en menos de treinta minutos. Esto retiene todos los nutrientes y enzimas. Luego se succiona todo el aire creando un vacío y la temperatura se calienta a unos suaves veinte grados negativos (-29°C). En este entorno, las moléculas de agua del hielo de la hierba son atraídas hacia el serpentín de condensación, mucho más frío, mediante un proceso llamado sublimación. Dado que el jugo tiene un noventa y seis por ciento de agua, cuando se completa la sublimación, solo quedan los sólidos de la hierba. Cien libras de jugo de pasto se condensan en cuatro libras de sólidos de pasto. Este concentrado mantiene las enzimas y nutrientes en suspensión hasta que se reactivan añadiendo agua.

Luego, el concentrado en forma de oblea se reduce a escamas en una sala limpia con clima controlado y se agrega automáticamente a botellas de plástico HDPE (#2 en la parte inferior). No hay aditivos, rellenos, aglutinantes o

conservantes: solo concentrado de jugo de pasto de trigo 100 por ciento puro, liofilizado, orgánico certificado (y también kosher). Cuando lo miras, brilla a la luz. Sus diminutos cristales recuerdan a los copos de nieve. Lo muelen hasta obtener un polvo suave para llenar las cápsulas y cada botella de cápsulas incluye un desecante para reducir la humedad que podría haber ingresado durante el proceso de encapsulación. Lo creas o no, aunque es la misma hierba, no encontrarás la palabra “orgánico” en el frente de la botella de la cápsula, solo en letra pequeña en la parte posterior. Esto se debe a que las sombreras vegetales, elaboradas a partir de celulosa, representan poco más del veinte por ciento del peso del producto. Aunque esa celulosa puede resultarle más preferible que las cápsulas de gelatina derivadas de huesos de ganado y pieles de cerdo, no está certificada como orgánica. Por lo tanto, mientras la botella de polvo proclama en voz alta su “caridad orgánica” en el frente, la botella de cápsulas lo dice en voz baja en la parte posterior. Uno es 100 por ciento orgánico; el otro sólo tiene unos ochenta años. Los productos son válidos por un año. Puede extender su vida útil más allá almacenándolos en el congelador. Esta es una empresa donde todo el cultivo, el procesamiento de jugos y el empaque se realizan bajo un mismo techo. Si no puede encontrar el producto en su tienda local, visite su sitio web y solicite que se lo envíen directamente.

Kyo-verde

Wakunaga of America Co. Ltd. Mission Viejo, California
800-421-2998. 714-855-2776. Fax 714-458-2764.www.kyolic.com

Wakunaga es una empresa japonés-estadounidense establecida originalmente en Japón en 1955 con su división estadounidense ubicada en Mission Viejo, California desde 1986. Esta empresa es mejor conocida por Kyolic, el famoso extracto de ajo añejo inodoro. Cuenta con una pequeña línea de botánicos, lo que demuestra su compromiso con un grupo seleccionado de hierbas y fitoquímicos. Wakunaga no cultiva pastos ni produce un producto 100 por ciento de pasto, pero figura aquí porque es un actor desde hace mucho tiempo en el mundo de los alimentos a base de pasto y tiene una presencia sustancial en el mercado. También tienen fama de calidad. En 1991, el Sr. Wakunaga fue honrado con el premio del Ministro de Ciencia y Tecnología de Japón.

Su Kyo-Green es un producto combinado de césped descrito como el mejor de la tierra y el mar. Se cultivan pastos de trigo y cebada para Wakunaga en el

prístinas tierras altas de Nasu en Japón. Ambos se cosechan en la etapa de unión y se combinan con una chlorella de primera calidad. Chlorella es un alga unicelular cultivada por el hombre que contiene entre dos y tres por ciento de clorofila, la fuente más rica del planeta. (Los pastos y la alfalfa le siguen de cerca). La clorella tiene entre un cincuenta y cinco y un sesenta y cinco por ciento de proteína en peso, lo que la convierte en una excelente proteína en polvo. El producto también incluye algas marinas cultivadas en el Pacífico norte y arroz integral. El arroz sirve como carbohidrato y fibra necesarios para el secado por aspersión del jugo. Kyo-Green se derrite fácilmente en agua o jugo y tiene un sabor suave. Además del espectro completo de nutrientes que se encuentran en los pastos, esta mezcla es una fuente especialmente buena de vitamina B-12, proteínas y yodo.

NaturesGreenz - Nueva Zelanda

NatureSource Organics Ltd. 0800-400-900. 64-9-270 0359, fax 64-9-270 0291. Onehunga, Auckland.www.NaturesGreenz.com

NaturesGreenz crece al pie de los Alpes del Sur en el prístino sur Isla de Nueva Zelanda.

Con toda la contaminación del aire, la radiación, los pesticidas y la ingeniería genética de hoy en día, es difícil encontrar un entorno de cultivo prístino. Incluso se han encontrado trazas de pesticidas en alimentos orgánicos certificados. Todo se debe a la insidiosa propagación de la contaminación global. Pero cuando se trata de

pasto de trigo, necesita pureza y calidad porque la gente depende de él como terapia. Si queda algún lugar en la Tierra en perfectas condiciones, se podría argumentar que es en el Pacífico Sur, al pie de los Alpes del Sur, en las fértiles llanuras de Canterbury en Nueva Zelanda.

Aquí es donde *Greenz de la naturaleza*™ cultiva sus pastos de trigo y cebada en 500 acres no contaminados. A unos cuarenta y cinco grados de latitud, esto es lo más al sur que se puede llegar. ¡La próxima parada es la Antártida! Aquí es una zona libre de transgénicos (sin granos modificados genéticamente) y también libre de radiación. (Nueva Zelanda es una zona libre de armas nucleares). Todo está certificado por *IFOAM* el certificador orgánico reconocido internacionalmente y también por el propio certificador de Nueva Zelanda *Calidad Agricola*.

Esta empresa relativamente nueva fue fundada por el neozelandés Colin Middleton. Colin es un ambientalista, no un agricultor. Fundó la empresa gracias a su investigación sobre el cáncer. Se convenció de que la disponibilidad de pastos de trigo y cebada asequibles y de alta calidad podría salvar vidas.

Nature's Greenz combina pastos de trigo y cebada en todos sus productos. Su filosofía es que estos dos verdes son similares y complementarios. No ven la necesidad de diferenciarse y quieren que sus clientes se beneficien de ambas.

Este es un producto de hoja entera, no un jugo. Durante la temporada de crecimiento, los cultivos se cosechan cada diez a doce semanas. Una cosechadora mecánica corta la hierba joven como un cortasetos gigante a una altura de aproximadamente ocho a nueve pulgadas (200 mm). Todo esto se hace de noviembre a mayo. Esa es su estación cálida. El resto del año, el suelo está cubierto por treinta centímetros de nieve. Luego, la hierba se limpia y se muele hasta obtener un polvo fino. De hecho, está molido tan finamente, con una pantalla de 0,6 mm (0,002 pulgadas), que se mezcla bien con las bebidas y es fácil de digerir.

Los cultivos orgánicos tienen universalmente un alto número de placas microbianas porque no se utilizan pesticidas y las empresas orgánicas nunca considerarían tratamientos convencionales como la irradiación y el cloro. Entonces, para proteger al consumidor de las bacterias, incluidas la e-coli y la salmonella, cada lote se trata con un purificador de vapor seco (la hierba no se moja) a cincuenta y cinco grados centígrados (131°F). Se purifica durante cinco minutos y luego se deshidrata.

en una secadora a la misma temperatura durante treinta minutos, obteniendo así un bajo contenido de humedad de aproximadamente el cuatro por ciento. Luego, cada lote se envía al laboratorio para realizar las pruebas finales. Esto cumple con los estándares orgánicos y garantiza que el producto es seguro. No hace falta decir que este producto no utiliza colorantes, sabores, rellenos, conservantes artificiales, azúcar, leche, almidón, gluten ni derivados de levadura. Como alimento de hoja entera, también es una excelente fuente de fibra vegetal.

Alimentos ricos en Vita

Nápoles, Florida 800-817-9999, fax 941-591-8220www.VitaRich.net

Vita-Rich comenzó en 1992 y, aunque es bastante nueva en la escena, se ha convertido en un actor importante. Esta empresa se caracteriza por el hecho de que no produce su propia marca. En cambio, es el fabricante detrás de escena de varias mezclas de alimentos verdes y pasto populares en los EE. UU., Inglaterra, Australia y Sudáfrica. Los principales productos de Vita-Rich son la cebada y el pasto de trigo, pero también cultiva una macroalga rica en minerales llamada Hydrillia.

Aunque su sede se encuentra en la hermosa Nápoles, Florida, su operación agrícola se encuentra en la frontera entre el norte de Florida y Georgia, cerca de Tallahassee. Esto proporciona un clima perfectamente fresco para el trigo y la cebada. Su granja de 2500 acres tiene un alto contenido de arcilla que es ideal para la retención de minerales y humedad. Los fertilizantes permanecen en la superficie por más tiempo, alimentando las raíces en desarrollo en lugar de filtrarse más allá de su alcance. Los campos se riegan desde un pozo de 800 pies de profundidad que suministra una rica agua mineral. Se plantan y cosechan 300 acres de cereales de noviembre a abril. Un sistema de observación láser ayuda a nivelar el terreno o inclinarlo ligeramente para permitir el drenaje. Esta superficie lisa permite que la cosechadora se acerque mucho al suelo. El césped se corta justo antes de la etapa de unión, cuando las hojas miden entre ocho y nueve pulgadas de alto. Las hojas jóvenes y dulces son suaves y deliciosas y no tienen fibra dura del tallo. Cuando el tallo comienza a desarrollarse, crea una*cabeza de semilla*, que drena los nutrientes de las hojas. Este fue el descubrimiento de Charles Schnabel (ver*Los pioneros*). Vita-Rich puede obtener dos esquejes por ubicación antes de unir.

Procesando la hierba

Los recolectores transportan cuidadosamente el pasto a la planta de procesamiento que está ubicada en el centro de la superficie. Allí, el césped pasa por un sistema de lavado de cinco tanques que incluye ozonización para controlar la actividad microbiana. Luego la hierba se seca y se muele.

Su sistema de secado a baja temperatura de 89°F consiste en un transportador de seis pies de ancho que hace pasar las hojas de pasto a través de un deshumidificador de alto volumen una y otra vez hasta que se evapora toda el agua. Puede tardar cuatro horas o más en secarse. Esto es más largo que el de cualquier otro fabricante porque el presidente de Vita-Rich, Kevin Thomas, insiste en secar la hoja entera e intacta. “Cuanto más trituramos, pulverizamos o incluso magullamos las hojas, más perdemos actividad enzimática. Secar la hoja entera la mantiene más fresca. Incluso huele mejor así”.

Una vez que la hoja esté seca y quebradiza, se puede pulverizar con menor riesgo para su nutrición. Vita-Rich chupa el pasto a través de un cabezal de molienda que se mantiene a una temperatura fría de 50 °F con nitrógeno. Esto protege contra las temperaturas más altas generadas por la fricción. Las briznas de hierba rebotan y giran hasta que se vuelven lo suficientemente pequeñas como para atravesar el filtro. En ese momento se ha convertido en una partícula microfina que se disuelve fácilmente.

Sin jugo pero no lo notarás

Vita-Rich solía hacer jugo de pasto usando un sistema de secado por aspersión como el desarrollado por Hagiwara. Pero a Thomas no le gustó toda la masticación y pulverización de la planta junto con los aditivos de almidón necesarios como portador. Descubrió que simplemente moler la hoja entera era más sencillo, más saludable y menos costoso para el consumidor. El método de molienda Vita-Rich crea partículas tan finas que se disuelven casi igual que un jugo en polvo. Dado que el pasto es principalmente agua de todos modos, sacar los pocos sólidos genera más procesamiento, más gastos y más riesgo para la integridad nutricional de la planta de lo que vale. Otras empresas citadas en este capítulo también adoptan este enfoque.

> *Este es un concentrado de jugo y fibra. Tiene 100% de jugos y minerales de fibra sólida, enzimas y proteínas que se adhieren a las células de la fibra vegetal. Se disuelve fácilmente porque está micropulverizado. y eso*

no ha sido diluido por los aditivos necesarios para hacer jugos en polvo.

- Kevin Thomas, Vita-Rich

Dado que Vita-Rich no produce su propia marca, se requiere un transporte seguro a los distintos fabricantes. El polvo de hierba seca se envía en contenedores aéreos con aislamiento de poliestireno y llega al día siguiente incluso a lugares tan lejanos como Sudáfrica. Por tierra, viaja en camiones aislados y con aire acondicionado.

Vita-Rich hace una cosa más que es única. Utiliza potentes imanes durante la etapa de molienda para alinear los átomos de la hierba en una polaridad uniforme. Aunque se trata de un objetivo esotérico, se basa en leyes físicas inmutables. El concepto es que los alimentos adecuadamente polarizados serán manipulados de manera más eficiente por el cuerpo, logrando una combustión más completa y una mayor absorción. Este es el mismo concepto adoptado por los exprimidores de pasto de trigo GreenStar de Tribest (ver*Los exprimidores*). Dado que, para empezar, los clientes de hierba son algo esotéricos, esto no debería ser difícil para ellos. Los imanes también tienen una aplicación práctica porque eliminan la electricidad estática acumulada durante el procesamiento. Los imanes ya son populares en el movimiento de salud terapéuticamente para aliviar el dolor, en sistemas de agua domésticos para el tratamiento del agua dura, en líneas de combustible de automóviles para mejorar el rendimiento de la gasolina y en tratamientos de acupuntura.

Verdes Plus®

Empresas de piel de naranja. Vero Beach, Florida
800-643-1210, fax 561-562-9848.www.greensplus.com

Verduras+®es el producto original que combina pasto y superalimentos. Si observamos las docenas de superalimentos verdes en polvo que hay actualmente en el mercado, resulta difícil creer que en 1992 no había ninguno. Pero ese es el año en el que Sam Graci estrenó Greens+. Graci, autor de*El poder de los superalimentos*, es químico y psicólogo de profesión. En la década de 1970, trabajó con un grupo de adolescentes con síndrome de Down que intentaban mejorar sus habilidades de interacción social. En el proceso, descubrió que tenían deficiencias extremas de vitaminas, minerales y enzimas. Al mejorar su dieta y agregar

descanso y ejercicio, vio cambios dramáticos. Graci continuó realizando investigaciones nutricionales con la ayuda de algunos expertos muy importantes, incluido el Dr. Linus Pauling. Quería algo que fuera más fácil de tomar para la gente, en lugar de docenas de frascos de vitaminas de diferentes colores. El resultado fue una mezcla en polvo de superalimentos fácil de mezclar. Graci creía que un alimento integral concentrado con su espectro completo de cofactores nutricionales era más eficaz que las vitaminas aisladas. El resultado fue una mezcla sinérgica de alimentos enzimáticamente activos, formadores de alcalinos y ricos en nutrientes en un polvo fácil de tomar. En su base se encuentran pastos de cebada y trigo, junto con alfalfa y algas: espirulina, chlorella, dulse y dunaliella. Además de esto, añadió brotes de soja cultivados orgánicamente, hierbas y extractos antioxidantes, cultivos y pectinas probióticas, jalea real, ginseng y, en total, unas veintinueve hierbas y superalimentos diferentes. Llamó a esta rica mezcla de clorofila Greens + y dispuso que Orange Peel Enterprises la fabricara. Hoy en día, cada fabricante importante de suplementos nutricionales tiene su propia versión. Graci fue pionera en un nuevo nicho en la industria de alimentos nutricionales y los pastos de cebada y trigo son los ingredientes principales de cada uno de estos productos.

Aunque ahora tienen mucha competencia, Greens+ sigue siendo líder de la industria. En 1996, recibieron el premio al Nuevo Producto del Salón de la Fama Internacional en la categoría de salud y obtuvieron el primer lugar en los premios anuales People's Choice Awards otorgados por la Asociación Nacional de Alimentos Nutricionales. Según el Boston Herald, incluso David Letterman usa Greens + y confía en él. Estos alimentos verdes de primera calidad aumentan los niveles de energía, desarrollan la agudeza mental, fortalecen el sistema inmunológico, mantienen la ecología del colon, equilibran el pH y mejoran el metabolismo.

Alimentos perfectos, Inc.

4 Hawks Nest Road, Monroe, Nueva York 10950
800-933-3288.www.800wheatgrass.com

Hay un viejo dicho sobre Nueva York. Si puedes llegar allí, puedes llegar a cualquier lugar. Y es verdad. Los usuarios de pasto de trigo de Nueva York conocen su pasto. Son inteligentes y quisquillosos. Antes de comprarlo, examinan las raíces en busca de moho, comprueban que tenga un verdor uniforme; y asegúrate de que no sea demasiado joven

ni demasiado viejo, ni demasiado dulce ni demasiado duro. Éste es el entorno en el que *Alimentos perfectos* se desarrolló y hoy sigue siendo el mayor y más antiguo productor de pasto de trigo en la región de la ciudad de Nueva York. Entonces, cuando vea su pasto fresco o su caja de jugo de pasto de trigo congelado en el congelador de su tienda naturista local, sabrá que ha pasado la prueba definitiva. Aunque no tienen una distribución nacional, se enumeran aquí porque son representativos de los cientos de productores regionales de pasto de trigo que cultivan en interiores y venden pasto fresco a tiendas naturistas y consumidores en su área. (Para más productores regionales, ver *Recursos*.)

A diferencia de los cultivadores de exterior que cosechan sólo en épocas selectas, esta hierba se cultiva en pequeñas parcelas y se cosecha todos los días del año. Pero eso no es todo. El ambiente interior controlado crea condiciones perfectas de luz y temperatura para cada cultivo, todos los días. Esta es una jardinería de máximo rendimiento y produce un césped más suave, más largo, más verde, más jugoso y más dulce. Los cultivadores experimentados saben que demasiado sol hará que la hierba se endurezca y el jugo se vuelva espumoso y menos dulce. Entrar en esta sala de cultivo con sus luces de alta intensidad y espectro completo se siente como una tarde de primavera en un día parcialmente nublado, justo lo que le gusta al césped. Cada paquete se inspecciona y se exprime cuando alcanza su mejor momento. Su exprimidor es un masticador de dos pasos diseñado a medida que reduce la oxidación al mínimo y presiona la hierba para secarla. Aunque la hierba se cultiva en un proceso de línea de montaje controlado, cada paquete pasa la prueba humana desde la selección hasta la degustación, pasando por el jugo y la congelación. Los trabajadores vierten el jugo a mano en cada recipiente de una onza, generalmente llenándolo más allá de la marca de una onza, y lo congelan rápidamente en un enorme congelador rápido, uniformemente frío. Desde la cosecha hasta el hielo verde, pasan un par de horas rápidas.

¿Cómo se compara la hierba congelada con la fresca? No, el Journal of the American Medical Association no realizó ningún estudio. Pero los usuarios de hierba sí lo hicieron. (Ver *Historias reales de personas reales*.) Los usuarios que crecen en volumen a menudo se ven obligados a congelar su exceso en lugar de dejar que crezca más allá de su mejor momento. Quienes luchan contra las enfermedades dependen de obtener resultados reales y su consenso general es que los productos congelados son un 90 por ciento más potentes que los frescos.

Jugos de hoja perenne Inc.

Apartado postal n.º 1, Don Mills, Ontario, Canadá M3C 2R6
905-709-2770, fax 905-709-2770.www.Evergreenjuices.com

Este jugo de pasto congelado "endulzado por el sol" es actualmente el único jugo de pasto congelado que se vende en tiendas naturistas de América del Norte. Todos los demás productores de pasto de campo fabrican productos de pasto en polvo. Los productores de pasto de interior, con pocas excepciones, proporcionan pasto fresco para hacer jugo en bares de jugos o en casa. Los pastos de interior y exterior se han comparado en otras partes de este libro (*ver pag. 92*), pero existe una tentación irresistible de combinar lo mejor de ambos mundos: el jugo fresco y vivo del césped de interior con la madurez, la luz del sol y la tierra profunda del césped de exterior. Aquí es donde*Hojas perennes*, dirigido por un joven agricultor de ochenta y cuatro años, ha tomado la iniciativa audaz y creativa de llenar ese nicho. Es cierto que no puedes exprimir su hierba en tu casa ni conseguirla en tu barra de jugos, pero como hemos visto anteriormente, el jugo congelado suspende exitosamente los nutrientes vivos y se acerca bastante al jugo fresco.

Evergreen planta trigo y cebada de invierno en el suroeste de Ontario en otoño y los deja crecer durante 200 días. El largo invierno permite que las raíces absorban preciosos minerales del suelo. Una vez que llegan el sol y el calor primaverales, esos nutrientes almacenados se transforman de azúcares simples en carbohidratos complejos, vitaminas y proteínas. Las plantas se cosechan justo antes de la etapa de unión (*verpag. 43*) y se extrae el jugo, se enfría rápidamente y luego se congela. Evergreen sostiene que los jugos de cebada y pasto de trigo son prácticamente idénticos desde el punto de vista nutricional cuando se cultivan en las mismas condiciones. Simplemente descongélelo; luego siéntate y bebe el sol líquido.

La Compañía Sinergia™

800-723-0277, 435-259-5366, fax 435-259-2328
Moab, Utahwww.synergy-co.com

Si alguna vez ha tenido el placer de visitar el Parque Nacional Arches, sabrá lo increíblemente único que es este país de tierra roja. Justo afuera del parque se encuentra un maravilloso santuario de pensamiento progresista y vida saludable: la ciudad de Moab, Utah. Es un hogar apropiado para esta empresa cuyos principios de calidad y ética coinciden con su prístino entorno. La sinergia es más conocida para*Sinergia pura*®su superalimento estrella. En él se encuentran pastos de trigo, cebada, avena y alfalfa junto con algas como espirulina, chlorella, Klamath azul verdoso, algas marinas y otras. Es la bebida más verde que puedas conseguir, y también incluye verduras, hierbas silvestres elaboradas, brotes y champiñones. Es una mezcla hecha por un experto con unos sesenta ingredientes, pero eso es sólo una parte de la historia. La forma en que se cultivan y procesan estos alimentos, desde el campo hasta la botella, es un ejemplo sorprendente de diligencia, tecnología y devoción por la preservación de los nutrientes con una actitud de no escatimar gastos.

Liofilización

Lo que distingue a esta empresa de la mayoría de las demás es el uso de tecnología de liofilización. Estas máquinas, que cuestan alrededor de medio millón de dólares cada una, son el estándar de oro en equipos de secado. La liofilización se produce a temperaturas bajo cero en un ambiente libre de oxígeno (vacío). Si lo piensas bien, la mayoría de los equipos de secado implican calor y aire, dos elementos que son antagonistas de nutrientes como las enzimas, los antioxidantes, los carotenoides y la clorofila. La liofilización elimina el agua del hielo de pasto de trigo, sin que el hielo se derrita. Este proceso se llama sublimación y significa que el pasto de trigo se transforma de jugo en cristales (sólidos) sin calentarse y mientras permanece en un ambiente sin oxígeno. Mil onzas de jugo se reducen a sólo cincuenta onzas de cristales de pasto de trigo liofilizados. Sólo queda un dos por ciento de humedad en los sólidos restantes, que es la máxima deshidratación posible; menos y el producto se convertiría en cenizas. No sólo la calidad de este método de conservación de nutrientes es beneficiosa, sino también la cantidad de humedad. Dado que los productos se venden por peso, si lo piensas bien, cuando

Si compras un producto con un siete por ciento de humedad, en parte estás gastando dinero en agua. La proporción de jugo a cristales de 20:1 de Synergy lo dice todo. Entregan la esencia de pasto de trigo. Cuando te llegue a casa podrás reconstituirlo y añadirle toda el agua o zumo que quieras.

El hermoso campo de Synergized de The Synergy Company®pasto de trigo entrega enzimas activas para usted a través de su procesamiento meticuloso

En realidad, las consideraciones de calidad comienzan mucho antes del liofilizador. Cada paso del camino marca una oportunidad para la degradación o la preservación. Los pastos se cultivan en el norte de California y, en el momento en que se cosechan, se transportan rápidamente en un camión refrigerado a la planta de procesamiento, donde se lavan en agua fría con un alto contenido de oxígeno. El oxígeno no daña las aspas; en cambio, mata las bacterias y purifica la hierba. Luego, la hierba se envía al exprimidor donde un sinfín en espiral que gira lentamente presiona el jugo de las cuchillas. El jugo se captura a 34°F. tanques de acero inoxidable desde donde se bombea a un congelador rápido que lo convierte en hielo sólido en treinta minutos.

El hielo se transforma en sólidos en el liofilizador y los sólidos cristalinos luego se envasan al vacío en bolsas especiales con barrera de oxígeno para el viaje refrigerado.

a las instalaciones embotelladoras de última generación en Moab, Utah. Dentro de esta instalación 100 por ciento eólica es donde se envasa el producto en botellas de vidrio de color ámbar oscuro. ¿Por qué no plástico? Porque las moléculas de oxígeno son en realidad lo suficientemente pequeñas como para penetrar muchos plásticos. Entonces, aunque las botellas de plástico cuestan menos que las de vidrio y su envío es menos costoso, se optó por la preservación de los nutrientes sobre el costo. Dentro de cada botella hay un absorbente de oxígeno y un absorbente de humedad (desecante). La botella está sellada herméticamente con una cubierta de aluminio que en realidad está adherida al vidrio para garantizar que no entre oxígeno ni humedad.

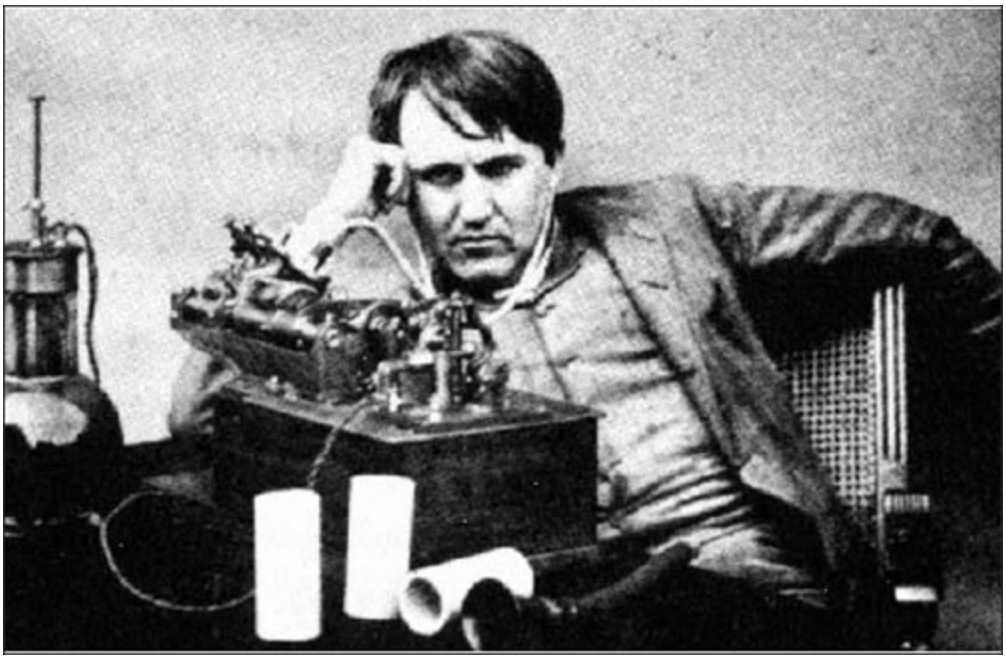
El producto final está certificado como orgánico y Kosher. El producto se prueba en busca de microbios, nutrientes y enzimas. Los microbios son un problema para los jugos orgánicos en polvo porque el polvo es una base nutritiva fértil para las bacterias. Pero con el bajo contenido de humedad, el hecho de evitar el uso de fertilizantes de estiércol y el lavado y las bajas temperaturas en cada etapa, los insectos nunca tienen ninguna oportunidad.

Al mismo tiempo que este exigente proceso mantiene alejados a los insectos, mantiene las enzimas. La superóxido dismutasa (SOD) es una de las enzimas más vulnerables, por lo que se prueba como marcador. Si la SOD sobrevive, también lo harán las otras enzimas. Un alto contenido de clorofila es otro buen marcador, porque este nutriente soluble en aceite es muy susceptible al calor. Si la clorofila es alta, también lo son los demás nutrientes responsables del calor. Hablando de clorofila, Synergy ha desarrollado otro proceso de deshidratación que está alcanzando niveles récord de clorofila. Se seca al aire en una atmósfera de dióxido de carbono, sin oxígeno. Este proceso innovador es otro ejemplo de cómo la gente de Synergy siempre busca un terreno más elevado. Manténganse al tanto.

> *He tenido algunos guías realmente maravillosos en mi vida y siento una tremenda responsabilidad de ser fiel a lo que me dieron. No hay ninguna razón para dar a las personas suplementos que no les ayudan. Es una estafa. No hay ninguna cantidad de dinero que me obligue a hacer lo que estoy haciendo. Tengo que responder ante un poder cósmico superior al del dinero.*.
>
> - Mitchel mayo

Ciencia y pasto de trigo

La búsqueda de la confirmación



Thomas Alva Edison, después de trabajar 60 horas seguidas perfeccionando el fonógrafo. Como inventor del fonógrafo, el cine, la luz eléctrica y las mejoras telefónicas, este hombre sentó las bases de la siglo XX.

Hasta que el hombre duplique una brizna de hierba, la naturaleza podrá reírse de su llamado conocimiento científico..

- Thomas Alva Edison

¿Qué papel juega la ciencia a la hora de confirmar que el pasto de trigo es una medicina natural? En este libro hay numerosas citas de investigaciones que demuestran sus maravillosas propiedades curativas. Cada década desde la década de 1930 se han producido estudios sobre sus prodigiosas cualidades nutricionales y fitoquímicas. Las propiedades mágicas de la clorofila como formador de sangre para personas anémicas, para desinfectar, neutralizar olores y curar heridas comenzaron a ser conocidas ya en 1915. Los años 70, 80 y 90 presentaron numerosas

estudios sobre la hierba de cebada y sus funciones superiores antioxidantes, supresoras de tumores y de apoyo inmunológico. Estos fueron estudios diseñados tradicionalmente y muchos de ellos se publicaron en revistas revisadas por pares. Sin embargo, las hierbas no son un alimento o medicina aceptada por la corriente principal y su potencial terapéutico sólo beneficia a un club cerrado de fieles. Se considera no probado. Pero la evidencia clínica de los profesionales de la salud y los testimonios de usuarios que han vencido enfermedades potencialmente mortales después de haber sido abandonados por la medicina convencional tienen valor. ¿Necesitamos esperar hasta que los beneficios terapéuticos de la hierba estén científicamente probados antes de utilizarla?

Grises son todas las teorías, pero el verde es el Árbol de la Vida.

—Goethe

¿Qué crees?

¿Todo esto es cierto sólo porque la ciencia lo ha declarado? ¿Cómo vamos a evaluar la "verdad" sin ciencia? El alcance de la información que estamos dispuestos a aceptar sin pruebas científicas depende de nuestro sistema de creencias.

Creencia Divina . Si tienes un sistema de creencias divino o intuitivo, entonces confías en Dios y en la naturaleza. Probablemente se pregunte: "¿Tenemos que entender por qué todo funciona antes de intentarlo?"*Fe* subyace a la base de este sistema de creencias. "Y la verdad dará testimonio de sí misma". "Sentir la belleza es mejor que entender cómo llegamos a sentirla."—Santayana

Sistema agnóstico-darwiniano . Si tienes un sistema de creencias agnóstico-darwiniano, necesitas pruebas. Dependes de la ciencia y eres escéptico ante cualquier cosa que no esté probada. "Hay algo pagano en mí del que no puedo deshacerme. En resumen, no niego nada, pero lo dudo todo."—dice Lord Byron, poeta inglés (1811). "Ningún científico, por muy especializado que sea su campo, puede aceptar de hecho ni siquiera el Libro del Génesis."—dice Robert Graves, novelista británico (1963).

¿Qué mayor medio de fundamentación es mejor que la prueba científica? La sociedad necesita un estándar con el que medir las cosas. Pero la ciencia es un mundo grande. Los propios científicos son frecuentemente los primeros en mirar con recelo los estudios de otros científicos. Como grupo, son los máximos escépticos. Incluso

cuando se sigue el protocolo adecuado, muchos todavía proclaman incredulidad. Si los médicos y científicos cuestionan los resultados de los estudios, ¿qué se supone que debemos creer nosotros como consumidores? A lo largo de la historia de la medicina, los estudios se han contradicho y las posiciones previamente aceptadas se han revertido. En dos estudios recientes sobre el calcio, el título del primero decía:*La suplementación con calcio es ineficaz para reemplazar los huesos*. El segundo estudio, realizado por un grupo diferente de científicos, pero utilizando el mismo protocolo: la misma dieta, el mismo número de personas, la misma distribución de hombres y mujeres, las mismas edades, pronunció:*Calcio eficaz para reemplazar los huesos*. ¿Cuál se supone que debemos creer? Resulta que el único aspecto de los dos estudios que no fue idéntico fue la fuente del calcio. El primer grupo utilizó carbonato de calcio, el segundo utilizó citrato de calcio. El primer grupo insistió: “el calcio es calcio”. Pero el cuerpo no absorbe fácilmente el carbonato de calcio.

Si los médicos y científicos no se ponen de acuerdo, ¿cuáles son?

¿Se supone que debemos creer los consumidores?

Los científicos aún no se ponen de acuerdo sobre el efecto invernadero. Sin embargo, según el Servicio Meteorológico Británico, 1995 fue el año más cálido de la historia. Un panel de científicos de las Naciones Unidas predice que si no se reducen las emisiones, los cambios climáticos serán cada vez más irreversibles. ¿Debemos atenernos al axioma: "Si no puedes probarlo, no está sucediendo?" ¿Qué tan seguros tenemos que estar antes de cambiar nuestra forma de vivir? El Dr. Charles F. Schnabel, químico a quien está dedicado este libro, dijo al descubrir la fenomenal fertilidad de las gallinas que comían pasto de trigo: “Nunca olvidaré el día de julio de 1930 en que recolecté 126 huevos de 106 gallinas. mi primero

El pensamiento fue: '¿Cuánto tiempo pasará antes de que la ciencia pueda explicarlo?' "[3]

> *El arte de curar proviene de la naturaleza, no del médico. Por eso el médico debe partir de la naturaleza con una mente abierta.*.
>
> — Paracelso 1493-1541

¿De dónde viene la medicina?

No fue hasta que surgió la industria farmacéutica moderna en el siglo XIX.thsiglo que los medicamentos surgían del laboratorio. La naturaleza es la fuente original de

medicina moderna. Las farmacopeas del antiguo Egipto, Babilonia, Grecia y China se basaban en la alimentación. Hipócrates, el padre de la medicina moderna, proclamó: “Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento”. El médico y filósofo judío del siglo XII Maimónides recomendó la sopa de pollo como remedio para el asma. El ajo, las semillas de mostaza y otras hierbas y especias se utilizaron con fines medicinales durante siglos. Y qué niño no lo sabe: “una manzana al día mantiene alejado al médico”. Muchos productos farmacéuticos modernos son en realidad réplicas sintéticas de productos botánicos. La quinina del árbol de la quina fue el único remedio contra la malaria durante más de 300 años. La penicilina, nuestro primer antibiótico, proviene del moho. La aspirina es ácido salicílico sintético derivado de la corteza del sauce. A pesar de nuestra alta tecnología, los investigadores de hoy todavía buscan ideas en la naturaleza y sintetizan compuestos naturales. Si la naturaleza es la fuente de todas estas medicinas milagrosas, ¿por qué no se ha ganado nuestra confianza? ¿Por qué, como sociedad, no podemos aceptar el pasto de trigo con el nivel actual de pruebas? Incluso los científicos creen en las cosas. De hecho, se alimentan de corazonadas. La única diferencia es que ellos fundamentan sus creencias en el laboratorio mientras nosotros las abrazamos con nuestra "fe".

> *La ciencia sin religión es tonta. La religión sin ciencia es ciega*.
>
> —Albert Einstein, 1934

> *El médico corriente se interesa principalmente por el estudio de las enfermedades. El médico naturalista se interesa sobre todo por el estudio de la salud.*.
>
> —Mahatma Gandhi, 1869-1948.

Por qué su médico no le informará sobre el pasto de trigo

No nos llevamos muy bien con nuestras diferencias en Estados Unidos. Si una cosa es buena, la otra tiene que ser mala. Como profesión, los médicos dudan automáticamente. No pueden darle crédito al pasto de trigo, porque aceptar la existencia de una fuerza médica significativa fuera de su dominio es disminuir su poder. Cada grupo tiene un instinto natural de protegerse. ¿La posición de los médicos sobre el pasto de trigo es una evaluación o una reacción? ellos deben

adoptar una posición extrema en el ámbito nacional. Su retórica es toda blanca y negra: la medicina alternativa está llena de charlatanes y la medicina establecida es el único sistema válido. La psicología es comprensible, pero al adoptar esta posición la medicina convencional se protege a sí misma en lugar de proteger al público. ¿Qué es esto sino intolerancia hacia una opinión diferente? Hoy en día existen grupos de odio nazis que niegan la ocurrencia del holocausto. ¿Eso significa que nunca sucedió? ¿Es el pasto de trigo un fraude porque la profesión médica no lo reconoce?

> *Es hora de que le demostremos a Estados Unidos que somos una organización de médicos que trabajamos por el bien de nuestros pacientes, en lugar de un grupo de presión que aspira al poder político como forma de construir predominio organizacional, crear prestigio personal o llenarnos los bolsillos.*.
>
> - ex presidente de la AMA, John J. Ring, MD.

Por qué no hay más estudios sobre el pasto de trigo

El pasto de trigo no es una droga. Los productos naturales no se patentan fácilmente y el costo promedio de lograr que un nuevo producto alcance la aprobación de la FDA es de 359 millones de dólares por uso terapéutico. Si bien esto puede ser sólo el ingreso de unos pocos días en la industria de medicamentos recetados, está fuera del alcance de los fabricantes de productos naturales. Publicar un estudio en revistas médicas es difícil, y las compañías farmacéuticas tienen una influencia política y financiera sustancial sobre ellas, ya que las revistas dependen de los anuncios de medicamentos para sobrevivir. A menos que el sistema cambie, es poco probable que los medicamentos aprobados provengan de alguien que no sean las grandes compañías farmacéuticas.

Cualquier cura para el cáncer o cualquier otra cosa fuera del sistema.
debe ser suprimido para mantener el status quo.

La medicina convencional tarda años en aceptar cualquier descubrimiento que desafíe creencias acariciadas. Normalmente, un descubrimiento que contradice la autoridad dominante se considera charlatanería. Pasteur fue vilipendiado durante años por su “teoría de los gérmenes”. William Harvey (1628) fue ridiculizado cuando afirmó que la sangre circula. Roentgen fue objeto de burla en 1895 al descubrir los rayos X. Siempre es una lucha cuesta arriba oponerse al status quo que, por su naturaleza, está en contra del cambio.

Los animales no han oído hablar de las vitaminas. Ellos determinan el valor nutritivo con su instinto, el paladar y las facultades olfativas actuando por ellos en lugar del juicio. Las preferencias mostradas por el ganado son, por tanto, mejores pruebas que las obtenidas del análisis del químico..

-George Sinclair, 1869

Los medicamentos aprobados no son tan seguros

Lo que los críticos suelen ignorar es que no todo en la medicina convencional está aprobado por la ciencia publicada. La aspirina y la penicilina se empezaron a utilizar mucho antes de que los expertos supieran cómo funcionaban. Muchas técnicas convencionales, como la cirugía, la anestesia y los fármacos, se consideran inseguras. En la edición de abril de 1998 de la prestigiosa*Revista de la Asociación Médica Estadounidense*, los investigadores calcularon que las reacciones adversas a los medicamentos pueden matar a más de 100.000 estadounidenses cada año. En 1994, las muertes por reacciones a medicamentos fueron tan numerosas que estadísticamente se ubicaron entre la cuarta y sexta causa de muerte en los Estados Unidos. ¿Qué valor tienen los estudios publicados y la costosa aprobación de la FDA si este es el resultado? La FDA afirma que "los beneficios de los medicamentos superan los riesgos". Dado que el pasto de trigo no tiene efectos secundarios tóxicos conocidos, no tiene riesgos, solo beneficios. Sin embargo, a pesar del historial bastante letal de los medicamentos aprobados, el pasto de trigo todavía se rechaza por no haber sido probado ni demostrado.

No todos los estudios son válidos

Cada año, los medicamentos aprobados por la FDA se retiran del mercado debido a incidentes que involucran efectos secundarios peligrosos, incluidas muertes. ¿Qué valor tiene entonces la aprobación del gobierno? ¿Qué tan fiables son los estudios científicos si, como en el caso de los dos estudios sobre el calcio, no podemos depender de los resultados? ¿Puedes interpretar un estudio científico? Dado que para la mayoría de nosotros la respuesta es “no”, entonces ¿por qué les damos tanto valor? Para protegernos, debemos hacernos algunas preguntas.

Cómo estudiar un estudio

¿Cuáles son las credenciales de los científicos? ¿Es un estudio doble ciego donde ni el paciente ni el científico conocen el origen de la muestra? ¿Se utilizan placebos? ¿Se ha publicado el estudio en una revista revisada por pares? ¿Son los resultados estadísticamente significativos? ¿Las pruebas se realizaron in vivo o in vitro, en animales o en tubos de ensayo? ¿En ratones o personas? ¿Quién lo financió? ¿Hay algún grupo que se beneficiará económicamente de esto? ¿Se pagan los testimonios de los médicos? Busque un conflicto de intereses, como que la industria tabacalera financie un estudio sobre el cáncer de pulmón. Tenga cuidado con las afirmaciones sobre propiedades saludables que promocionan un producto como una panacea. La salud nunca es tan simple.

La curación es eléctrica, espiritual, química y física.

A los estadounidenses les encantan las pastillas. La medicina moderna nos ha proporcionado algunos efectos poderosos a través de la química. Hay que aplaudir a los científicos y farmacólogos por los potentes medicamentos que han desarrollado. Pero la curación es más que química. Tomar vitaminas todo el día no resolverá por sí solo la mayoría de las afecciones crónicas. La restauración de la salud es compleja. No existe una pastilla mágica. El pasto de trigo no es ni una pastilla ni una panacea. Pero cuando se utiliza como parte de un programa total de revitalización de la salud con un compromiso infatigable con el bienestar, es un poderoso agente curativo que maximizará y acelerará su potencial de salud.

La salud es más que nutrición, más que la alimentación física de sustancias químicas a las células. Somos más que simples cuerpos físicos y mecánicos. Somos seres bioeléctricos y espirituales dentro de cuerpos físicos. Uno de los secretos de la eficacia del pasto de trigo es que también nos nutre en estos niveles. Como alimento vivo de alta vibración, eleva nuestro chi a un nivel vibratorio más alto. En la lengua vernácula de la cultura de las drogas, te colocas. Es la diferencia entre caminar y trotar. Wheatgrass acelera la actividad eléctrica dentro de cada célula. Eso no sucede con las zanahorias enlatadas, las patatas en polvo, las patatas fritas o la pizza en el microondas. El chocolate te hace sentir bien porque aumenta temporalmente el nivel de azúcar en la sangre. El café es un estimulante químico. Pero la hierba te anima. Es como cargar tu batería biológica. Es un subidón natural que estimula la propia producción de adrenalina. Así es como te sientes cuando estás en la cima del mundo. Puedes conquistar cualquier desafío, derrotar a cualquier enemigo. Este es el factor espiritual que es parte necesaria de cualquier batalla exitosa contra la enfermedad. Los chinos lo llaman chi; los yoguis lo llaman kundalini—el Dios—

fuerza, la fuerza vital. Con él detrás de ti, puedes llegar lejos y puedes ir rápido. Eres el sanador. El pasto de trigo es el energizante.

El análisis final

Aunque muchas personas han oído hablar del pasto de trigo, sigue siendo en gran medida desconocido y sin descubrir entre la población general. Cuando mencionas "hierba" a las masas, piensan que te refieres a marihuana. Pero para los miles de personas que cada día son rechazadas por la medicina convencional, el pasto de trigo es esperanza, no droga. En el mundo de la medicina alternativa, la hierba es la reina. Se crea o no en él, se ha ganado el derecho a ser evaluado por más personas, antes de que entren en una crisis de salud desesperada. Este libro proporciona las herramientas que le ayudarán a diseñar su propio programa alternativo de rejuvenecimiento de la salud.

El pasto de trigo es esperanza, no droga

¿Necesita verificación científica? Ésa es una pregunta que debes responder tú mismo. Pero un viaje exitoso hacia la salud debe incluir la fe. Si tuvieras que adivinar si el pasto de trigo podría beneficiar tu salud, ¿cuál sería tu respuesta? Tome las riendas de la dirección de su viaje de salud personal. Es una ilusión creer que los médicos, los hospitales, los científicos o cualquier otra persona saben más que uno. Ya tienes el conocimiento para tomar la decisión correcta. Ahora sólo necesitas reunir el coraje.

Cambiemos "Imposible" por "Soy posible".

- Dr. Bernard Jensen

Si tengo la creencia de que puedo hacerlo, seguramente adquiriré la capacidad para hacerlo aunque al principio no la tenga..

—Mahatma Gandhi

Epílogo

por la Dra. Ann Wigmore

Anna Wigmore

Hoy, en el siglo XX, debemos aprender a sobrevivir, no sólo de los peligros de la contaminación del agua y del aire, sino también de nuestro propio suministro de alimentos. Muchos estadounidenses se están matando poco a poco por lo que comen cada día. Miles de aditivos químicos han llegado a nuestros alimentos diarios y los alimentos mismos se cocinan y refinan demasiado durante el proceso.

procesamiento, almacenamiento, entrega y comercialización. Productos básicos como el pan y los cereales están tan agotados de sus propias vitaminas, minerales y salvado naturales debido al exceso de procesamiento y refinación, que se han aprobado leyes que obligan a los fabricantes a fortificarlos con productos sintéticos.

La desnutrición entre los pueblos ricos del mundo es cada vez más común. Es el resultado natural de comer demasiados alimentos que han sido procesados y cocinados hasta el punto de agotar sus nutrientes naturales. Sin embargo, podemos elegir cómo queremos vivir y qué queremos poner en nuestro cuerpo.

Durante casi treinta años he estado enseñando a personas de todo el mundo cómo cultivar sus propios alimentos vivos altamente nutritivos, como brotes, verduras de jardín de interior y pasto de trigo, a menos de la mitad del costo de los alimentos del supermercado. También he vivido casi exclusivamente de estos alimentos que cultivo a partir de semillas en mi casa en Boston e incluso mientras viajo.

Es fácil controlar el propio suministro de alimentos y asumir la responsabilidad de la salud. El tiempo ha demostrado que nuestras batallas contra enfermedades degenerativas y crónicas como el cáncer, las enfermedades cardíacas, la diabetes, la artritis y muchas otras no pueden ganarse con medidas paliativas como la cirugía, la quimioterapia y otras intervenciones médicas, sino sólo mediante la prevención. Desafortunadamente, cada vez más personas esperan hasta que surge un problema crítico para pensar en tomar medidas preventivas y entonces se trata de prevenir una recurrencia. Pero la verdadera prevención detiene el problema antes de que se produzca un daño permanente grave. El hecho es que la supervivencia no sólo es posible sino también gozosa. Es la reherencia de nuestro derecho natural de nacimiento –la salud– que nos ha sido arrebatado por los errores de juicio del hombre moderno.

—*Ann Wigmore*, Boston, 1984.

Ann Wigmore murió en Boston el 16 de febrero de 1994, en la mansión donde enseñaba, por inhalación de humo procedente de un incendio eléctrico. ella tenia 84.

La Fundación Ann Wigmore ahora está ubicada en PO Box 399, San Fidel, NM 87049. 505-552-0595. Su centro de retiro en Puerto Rico es el Instituto Ann Wigmore, PO Box 429, Rincón, PR 00743, 787-868-6307.

Referencias y estudios

HISTORIA Y CULTURA

1. Meditación Biogénica Autoanálisis Biogénico Microcosmos Creativo. Compendio y guía para estudiantes y profesores para seminarios biogénicos intensivos. Sociedad Biogénica Internacional. 1978. Ver Recursos: IBS and Awareness Institute.

2.*Pastos Una guía de identificación*, de Lauren Brown. Houghton Mifflin, 1979.

3. Ibídem

4.*Hortus gramineus woburnensis*o un relato de los resultados de experimentos sobre los productos y las cualidades nutritivas de diferentes pastos, utilizados como alimento de los animales domésticos más valiosos. Por George Sinclair, jardinero del difunto duque de Bedford. Instituido por Juan Duque de Bedford. Publicado por Ridgways. Londres, 1869. 362 páginas.

5. Kellner, Jordan, Wilson y col. Missouri, 1915. De La causa y cura del hambre y del hambre oculta, por Charles F. Schnabel. 1936. Inédito.

6. Segundo informe anual del Departamento de Agricultura del estado de New Hampshire, 1890 por Morse, FW

7. Woodman, HE y asociados.*Revista de ciencia agrícola*, 1925-1930.

8.*Hortus Gramineus Woburnensis*. (Ver nota anterior) Por George Sinclair. Londres, 1869.

RAÍCES ESPIRITUALES Y RELIGIOSAS

1. Canción sobre mí mismo de Walt Whitman, 1819–1892, sct. 31, en *hojas de hierba* (1855).

2. *George Washington Carver: una biografía estadounidense* por Rackham Holt. Doubleday, Doran & Co., 1943.

3. *El significado de la palabra hierba en hebreo*. Publicado por The Western Wheatgrass Journal, VII, No. 1. Enero-marzo. 1995. 3353 Sur Principal, Salt Lake City, UT 84115. *Ver recursos*.

4. *Escrito por el dedo de Dios: decodificando idiomas antiguos*, de Joe Sampson, octubre de 1993. Publicación Wellspring, Box 1113 Sandy UT 4091. ISBN 1884312-05-5.

5. Op.cit.

6. Ver capítulo: *Nutrición*

7. Conversación con Piter U. Caizer, por Steve Meyerowitz, California, 15 de marzo de 1998. Editado por Steve Meyerowitz. Reservados todos los derechos. Se requiere permiso para su uso en cualquier medio.

8. Ibídem.

9. *El evangelio esenio de la paz Libro IV*, de Edmond Bordeaux Szekely. Capítulo: "El regalo de la hierba humilde". Sociedad Biogénica Internacional. Usado con permiso.

10. *Sociedad Biogénica Internacional*. PO Box 849, Nelson, BC Canadá V1L 6A5. www.thenazareneway.com

11. *El evangelio esenio de la paz Libro IV*, de Edmond Bordeaux Szekely. Capítulo: "El regalo de la hierba humilde". Sociedad Biogénica Internacional. Usado con permiso.

12. Extraído de "*La hierba es el perdón de la naturaleza.*." El autor era senador de Kansas a finales de la década de 1890.

LOS PIONEROS

1. *Carta a Conrad A. Elvehjem*, 10 de julio de 1942. Documentos personales.

2. *"El lugar del pasto con un 40 % de proteína en la agricultura moderna"* por CF Schnabel. Artículos inéditos. 1939.

3. *"El buen pasto es la base de una agricultura permanente",* por CF Schnabel.

4. *"Paz desde la hierba"* por CF Schnabel, BS, D.Sc. Cappers Farmer, octubre de 1947.

5. JAMA. *Revista de la Asociación Médica Estadounidense*. "Consejo de Alimentos: Alimentos aceptados". Franklin C. Bing, Secretario 1939. 112:733.

6. *La relación del factor jugo de la hierba con la nutrición de las cobayas*. Por GO Kohler, CA Elvehjem y EB Hart, Departamento de Química Agrícola, Universidad de Wisconsin, Madison. Revista de Nutrición, Vol.15, No.5. 24/11/1937

7. "La asombrosa dieta antienvejecimiento", de Claudia D. Bowe, *Cosmopolita*, noviembre de 1983.

8. *El programa de salud y dieta de Hipócrates*, por Ann Wigmore. Avery Publishing Group, Wayne, Nueva Jersey. 1984. Dennis Weaver, actor en adelante, sobre el libro de la Dra. Ann.

9. *Cómo conquisté el Cáncer Naturalmente*, de Eydie Mae Hunsberger y Chris Loeffler. Editores de Harvest House.

10. *El libro de la hierba de trigo*, por Ann Wigmore. Grupo editorial Avery.

11. *Jugo De Planta De Cebada Joven*, por Yoshihide Hagiwara, MD pub. por The Green and Health Association, Tokio, Japón, abril de 1980.

12. *Fundación Ann Wigmore*. PO Box 399, San Fidel, NM 87049. 505-552-0595.

13. *Esencia de Cebada Verde: La comida rápida ideal*, por Yoshihide Hagiwara, New Canaan, CT. Keats Publishing, Inc. 1986.

14. *Jugo De Planta De Cebada Joven*, por Yoshihide Hagiwara, MD pub. por The Green and Health Association, Tokio, Japón, abril de 1980.

NUTRICIÓN

1. Dr. Charles F. Schnabel, padre del pasto de trigo en una carta al científico Conrad A. Elvehjem, descubridor de la niacina, 10 de julio de 1942.

2. *La causa y la cura del hambre y del hambre oculta*. 1936. Charles F. Schnabel. Inédito.

3. Phillips y Goss. Revista de investigación agrícola. vol. 51: pág. 301. 1935.

4. *Clorofila. La magia verde de la naturaleza* por Theodore M. Rudolph, Ph.D. Empresa editorial de investigaciones nutricionales. PO Box 489, San Gabriel, CA. 1957.

5. Ciencia de los alimentos para todos, nueva teoría de la nutrición de la luz solar. E. Bircher, Prensa de investigación en salud.

6. Regeneración de clorofila y hemoglobina después de una hemorragia, por JH Hughes y AL Latner. Revista de fisiología. Vol.86, n.º 388, 1936 Universidad de Liverpool.

7. Clorofila, la magia verde de la naturaleza, Dr. Theodore Rudolph.

8. La influencia de la dieta en los efectos biológicos producidos por la irradiación de todo el cuerpo. M. Lourou, O. Lartigue, Experientai, 6:25, 1950.

9. Estudios adicionales sobre la reducción de la irradiación X de cobayas mediante materiales vegetales. Informe del Instituto de Intendencia de Alimentos y Envases para las Fuerzas Armadas. NR 12-61. por DH Colloway, WK Calhoun y AH Munson. 1961.

CURACIÓN CON HIERBA

1. El libro de Wheatgrass de la Dra. Ann Wigmore, Avery Publishing Group, Garden City Park, Nueva York.

2. Realizado en el Instituto de Salud Hipócrates en la década de 1970 por Ann Wigmore y su personal.

3. Ver: *Ayuno de jugos y desintoxicación* por Steve Meyerowitz. 1996. ISBN#1-878736-65-5.

4. El lugar del pasto con un 40 % de proteína en la agricultura moderna, por CF Schnabel. Inédito. 1939.

5. Hay numerosos libros de cocina disponibles para recetas de jugos, incluido “Sproutman's Kitchen Garden Cookbook” y “Power Juices Super Drinks” de este autor. ISBN# 1-878736-86-8 y ISBN# 1-57566-528-X. Consulte “Otros libros” al final de este libro.

6. Journal of Personality and Social Psychology, junio de 1998. Por SC Segerstrom, Universidad de Kentucky en Lexington, departamento de Psicología.

7. Boletín científico, 1941 por el Dr. R. Redpath y TC Davis.

8. Clorofila: un estudio experimental de sus derivados solubles en agua en la cicatrización de heridas. por LW Smith y AE Livingston. Revista americana de cirugía. 52:358, 1943.

HISTORIAS REALES DE PERSONAS REALES

1. Cortesía de *El diario de pasto de trigo y brotes*. 3353 Sur Principal, Suite 197, Salt Lake City, UT 84115.

2. El Sr. Lampro era estudiante en *Instituto de Salud Hipócrates* en West Palm Beach, Florida (*ver retiros*) donde estableció su programa de salud y pasto de trigo.

3. Russell Rosen, director del antiguo Instituto de Salud y Curación Óptima de Nápoles.

4. Julian Whitaker, MD es editor de la *Boletín de Salud y Curación*, el boletín de salud natural más grande del mundo. También es autor de *Nuevas curas para enfermedades crónicas*, que está disponible de forma gratuita para los suscriptores del boletín. Él opera el *Instituto de Bienestar Whitaker* en Newport Beach, California. para recibir el *Boletín de Salud y Curación* llame al 800-539-8219. Para obtener más información sobre el *Instituto de Bienestar Whitaker*, llame al 800-826-1550.

5. El lugar del pasto con un 40 % de proteína en la agricultura moderna por CF Schnabel, Ph.D. Artículos inéditos. 1939.

6. Philippus Paracelsus, 1493-1541, fue un médico nacido en Alemania que introdujo el concepto de enfermedad en la medicina.

RETIROS DE PASTO DE TRIGO

1. El programa de salud y dieta de Hipócrates por Ann Wigmore. Grupo editorial Avery, 1984.

LAS EMPRESAS

1. Incluso el espacio dedicado a discutir estas empresas no debe interpretarse como una recomendación indirecta. Es más probable que esté relacionado con la historia y la longevidad de la empresa y la profundidad de los materiales disponibles sobre ella.

2. Testimonio del consumidor cortesía de Pines International, Inc.

3. Kamut es una marca registrada de Kamut International Ltd. de Fort Benton, Montana y figura en el Departamento de Agricultura como QK77.www.kamut.com

Recursos

Dónde ir para obtener pasto de trigo, productos relacionados e información

Para obtener la información más reciente, visite
"Pasto de trigo y brotes" enwww.sproutman.com

Productores y transportistas de pasto de pedidos por correo

Sproutman.com.413-528-5200, fax 413-528-5201. Productos de pasto de trigo, como pasto y brotes orgánicos frescos, enviados a todo el país; Polvos, extractos, cremas y aerosoles de jugo de pasto de trigo. Semillas de germinación orgánica. Cultivadores automáticos de pasto de trigo, bolsas para germinar y libros relacionados. www.sproutman.com

Verdes gourmet.802-875-3820 extensión. 4. 866-616-8698. Chester, Vermont. Entrega al día siguiente de brotes y pasto de trigo orgánico certificado, además de semillas y suministros para cultivar los suyos propios. Exprimidores de pasto de trigo y vegetales. propietario de Richard Rommer; cultivó pasto para Ann Wigmore en la original *Instituto de Salud Hipócrates*.www.Gourmetgreens.com

Expreso de pasto de trigo.800-859-4779, fax 386-462-7398. Gainesville, Florida. Césped orgánico certificado entregado fresco durante la noche en su puerta. También enviamos kits de pasto de trigo para "cultivar tu propio". Pasto de trigo cultivado con el fertilizante oceánico rico en minerales, Ocean Grown.www.pasto-de-trigo.com

Alimentos perfectos.800-933-3288, fax 845-651-2262. Monroe, Nueva York. El mayor y más antiguo proveedor de pasto de trigo fresco de Nueva York. Exprimidores de pasto de trigo y jugo de pasto congelado.www.800wheatgrass.com

Pasto de trigo monocotiledónea.Número gratuito 877-699-4328, 512-272-8700. Suministros, kits, ayuda e instrucción para la resolución de problemas de Wheatgrass. Envía pisos de césped dentro de Texas.www.austinwheatgrass.com

Verdes dinámicos.1-877-843-9452. 905-910-0467. Stouffville, Ontario. Productor y transportista canadiense y estadounidense de jugo de pasto de trigo congelado cultivado al aire libre.www.dynamicgreens.com

Distribuidores de Sun Grown Organics, Inc.800-995-7776. San Diego, California. Uno de los productores y transportistas de pasto y brotes de trigo frescos más grandes y antiguos de California.www.sungrownorganics.com

Orgánicos puerta a puerta.888-283-4443. Pipersville, Pensilvania. Envía pasto de trigo fresco y alimentos orgánicos.www.doortodoororganics.com

Orgánicos de diamante.888-674-2642. Moss Landing, California. Envía pasto de trigo fresco, alimentos orgánicos y brotes.www.diamondorganics.com

WheatgrassExpress.com.866-583-8776. Pasto fresco de trigo y cebada, kits de pasto de trigo y exprimidores.www.wheatgrassexpress.com

Recursos internacionales

Compañía de jugo Bondi Wheatgrass.02-9694-1100, fax 02-9694-1177. One Dacre Street, Malabar, NSW, Australia 2036. Proveedor de pasto de trigo orgánico de servicio completo.www.bondiwheatgrass.com.au

Brote de pasto de trigo orgánico. Australia. Tel: 1300-79-30-70, Exprimidores, semillas y kits de cultivo de Wheatgrass. También patrocinadores del sitio educativo.www.wheatgrasshealth.info www.sprout.net.au

¡Sudor! Tragos de pasto de trigo. Live Liquids Pty Ltd, Sídney, Australia. 61-1300-trigo, 61-417-658-090. ¡Sudor! es una innovadora empresa de pasto de trigo que vende tragos de pasto de trigo listos para beber. Tienen una vida útil de 12 días o más.www.Swheat.com.au

NatureSource Organics Ltd. Nueva Zelanda. 0800-400-900. 64-9-270 0359, fax: 64-9-270 0291. Onehunga, Auckland. Importante productor y embotellador de cebada y pasto de trigo.www.NaturesGreenz.com

Wheatgrass Pty. Ltd. Melbourne, Australia. +61-3-9827-6284. Fax +61-3-9827-6293. Fabricante de una bebida de pasto de trigo estable, extracto terapéutico, aerosoles y cremas.www.DrWheatgrass.com.au

Pasto de trigo cultivado orgánicamente. Australia. Proveedores de bandejas frescas de pasto de trigo orgánico certificado en Melbourne y Victoria. 0429-805-771.

De mamá. Saskatchewan, Canadá. 306-747-2935. Proveedor de semillas de pasto de trigo orgánico y otras semillas germinadas.www.sprouting.com

Hacedores de salud. Utrecht, SA +27 34 331 4824, Tel (SA) 0861 100 695. Kits de cultivo y germinadores de pasto de trigo.www.healthmakers.co.za

Aquilasalud. Sudáfrica. Exprimidores y germinadores de pasto de trigo. Teléfono: +2711 704-4949, Fax: +2711 704-6262.www.aquilahealth.co.za

Hierba de trigo del jardín interior. Edmonton, Alberta. Canadá. 780-432-3424. 888-299-3807. Hierba fresca y congelada.www.innergardenwheatgrass.com

El Centro de Alimentos Vivos del Reino Unido.+44(0)1584-875308. Clases de pasto de trigo y alimentos vivos en el Reino Unido.www.livingfoods.co.uk

Keimling Naturkost GmbH. Alemania. +49(0)4161-5116-12, Fax + 49(0)4161-5116-16. 21614 Buxtehude. Proveedor de jugos en polvo y exprimidores de pasto de trigo y cebada.www.keimling.de

Conexión verde. Alemania. 97516 Oberschwarzach. 09382-7879, fax 09382-7886. Pasto de trigo fresco.www.weizengras.de

Sabio. Leeds, Reino Unido. 44-113-388-5230. Distribuidores de jugos en polvo y exprimidores de pasto de trigo y cebada.www.juicersonline.co.uk

Salud Alfa Productos de Canadá. 800-663-2212. 604-436-0545. Brunaby, antes de Cristo. Bolsas de plástico para congelar para congelar jugo de pasto de trigo en cubos. Exprimidores y germinadores de pasto de trigo.www.alphahealth.ca

Productores y fabricantes

Pines Internacional, Inc.800-MY-PINES (800-697-4637), Fax 785-841-1252. Lawrence, Kansas.www.pasto de trigo.com

Corporación de Alimentos Verdes.800-777-4430, fax 805-983-8843. Oxnard, California. Jugo de magma verde y hierba de cebada.www.greenfoods.com

Verdes Plus.800-643-1210, fax 561-562-9848. Orange Peel Enterprises, Inc. Vero Beach, Florida.www.greensplus.com

Jugos de hoja perenne Inc.905-886-8090, 1-877-91JUICIO. Don Mills, Ontario, Canadá. Importante productor de pasto de trigo suministra cubitos de jugo congelado a tiendas naturistas de América del Nortewww.EvergreenJuices.com

Granja Sheldon, LLC. Chaplin, Connecticut 866-974-3375 fax 860-974-2836. Jugo de pasto de trigo liofilizado cultivado en invernadero.www.SheldonFarm.com

SinergiaLaboratorios de producción. Moab, Utah. 435-259-4787. Fabricante por contrato de productos de jugo de pasto seco.www.synergy-co.com

Sonne, VE Hierros.800-544-8147, 816-221-3719. Kansas City, Missouri. Fabricantes del zumo de hierba GreenLife desde 1953.www.veirons.com

Nutracéuticos dinámicos.877-396-2473. PO Box 940, Sebastopol, CA 95473. Jugo de pasto de trigo liofilizado.www.dyna-green.com

Hierba increíble. San Francisco, California. 415-722-5710. Productores y procesadores de pasto de trigo de hoja entera.www.AmazingGrass.com

Kyo-Verde. Wakunaga de América Co.800-421-2998, 714-855-2776, Misión Viegjo, California. Creadores de Kyo-Green.www.kyolic.com

Centros de entrenamiento de pasto de trigo

Instituto Ann Wigmore - Puerto Rico.EE.UU. Teléfono 787-868-6307, fax 787-868-2430. PO Box 429, Rincón, PR 00677. En la playa, clínica de pasto de trigo y centro de alimentos vivos.www.AnnWigmore.org

Fundación Ann Wigmore.505-552-0595. San Fidel, Nuevo México. Centro educativo de retiro de pasto de trigo que enseña los alimentos vivos Estilo de vida®.www.wigmore.org

Instituto de Salud Óptima - San Diego.800-993-4325. 619-464-3346, fax 619-589-4098. Limón Grove, California. El centro residencial de entrenamiento de pasto de trigo más grande del mundo.www.optimumhealth.org

Instituto de Salud Óptima - Austin, Texas.800-993-4325, 512-303-4817, fax 512-303-1239. Cedar Creek, Texas. Sucursal de Texas del centro de entrenamiento de pasto de trigo residente en California.www.optimumhealth.com

Instituto de Salud Hipócrates.561-471-8876. Resv. 800-842-2125. West Palm Beach, Florida. El centro residencial de capacitación en pasto de trigo y alimentos crudos más prestigioso del mundo.www.hippocratesinst.com

Aleluya Acres.800-651-7622, 704-481-1700. Shelby, Carolina del Norte. Gran comunidad cristiana que se centra en una dieta vegetariana cruda, que incluye hierbas y brotes. Clases y eventos. Cuatro centros de estilo de vida residenciales en FL, NC, TN, KY.www.halifestylecenters.com

Instituto de Alimentos Vivos.800-844-9876, 404-524-4488. Atlanta, Georgia. Clases de pasto y alimentos vivos.www.LivingFoodsInstitute.com

Instituto de Salud Creativa.866-426-1213, 517-278-6260. Union City, Míchigan. Centro residencial de capacitación en alimentos vivos y pasto de trigo siguiendo el programa Ann Wigmore.www.creativehealthinstitute.com

Asamblea de Yahweh Alimentos Vivos.517-663-1637. Eaton Rapids, Míchigan. Un nuevo centro residencial Living Foods Lifestyle con camas para alojar a cinco huéspedes.www.assemblyofyahweh.com

Centro Árbol de la Vida.866-394-2520. 520-394-2520. Patagonia, Arizona. Centro espiritual de retiro ecológico con cocina orgánica kosher de comida viva, brotes y pasto de trigo. Consultas con el Dr. Gabriel Cousens, reconocido médico y autor.www.treeoflife.nu

Fuentes de semillas

Catálogo de Alimentación Saludable. Summertown, Tennessee 800-695-2241. Semillas germinadas orgánicas de pasto de trigo y Sproutman. Kits de pasto de trigo, germinadores automáticos, algas marinas líquidas, peróxido de hidrógeno, alimentos crudos, libros y suministros sobre germinados.www.comida-saludable.com/sproutseeds.html

WheatgrassKits.com. Springville, Utah. 801-491-8700, Fax 801-491-8728. El fabricante original y más grande de kits de pasto de trigo del mundo. Línea completa de suministros de pasto de trigo.www.wheatgrasskits.com

La casa de los brotes.800-777-6887. Kits de pasto de trigo y cebada, germinador EasyGreen, semillas y suministros.www.SproutHouse.com

Semillas seleccionadas de Johnny.207-437-4357, fax 800-437-4290. Albión, Maine. Jardinería orgánica y semillas germinadas.www.johnnyseeds.com

Instituto de Salud Óptima.800-993-4325. 619-464-3346. Semillas y suministros para germinación.www.optimumhealth.org

Disposiciones Orgánicas.800-490-0044. Proveedor de pedidos por correo de alimentos orgánicos y naturales, incluidas algunas semillas germinadas.www.orgfood.com

Gente germinada.877-777-6887. San Francisco, California. Semillas de pasto de trigo y kits de cultivo.www.sproutpeople.com

Cultiva pasto de trigo.805-684-4071. Carpintería, California. Unidades de cultivo de pasto de trigo de múltiples estantes. Suelo o no suelo.www.growwheatgrass.com

General

Sproutman. El autor brinda consultas privadas sobre terapia con pasto de trigo, problemas digestivos, cambios en la dieta, jugos, ayuno y temas relacionados. 413-528-5200, fax 413-528-5201.www.sproutman.com

Miguel Bergonzi. Maestro cultivador y consultor de pasto de trigo. Director de invernaderos del Instituto de Salud Hipócrates de Florida. Wheatgrassking@yahoo.com www.hippocratesgreenhouse.com

Los alimentos vivos de Loreta.610-648-0241. Consultas sobre alimentos vivos y terapia con pasto de trigo a cargo de un maestro experimentado que trabajó con la Dra. Ann Wigmore.www.loretaslivingfoods.com

Tecnologías de semillas y cereales.505-255-1555, fax 505-255-1554. Albuquerque, Nuevo México. Fabricantes de Easy-Green, un productor hidropónico de brotes y pasto de trigo.www.easygreen.com

Nuevos sistemas de vida.989-689-0005. Rodas, Michigan. Kit de germinación de pasto de trigo hidropónico hecho en casa y otras herramientas para alimentos crudos. www.eatsprouts.com

El rincón fresco de Karyn.3351 N. Lincoln Avenue, Chicago, IL 60657. 312-255-1590. Restaurante gourmet de comida cruda y clases de este célebre profesor de comida cruda. Barra de jugo de pasto de trigo. Centro de tratamiento con variedad de servicios en las instalaciones.www.karynraw.com

Línea directa de energía cruda de Rhio. Una línea de ayuda de alimentos crudos/vivos y un directorio de recursos de clases y eventos en el área metropolitana de Nueva York y más allá. Pregunte por el nuevo libro de cocina de alimentos crudos de Rhio.www.rawfoodinfo.com

Entusiastas de los alimentos vivos de San Francisco.415-751-2806. San Francisco, CA. Línea de ayuda telefónica y listado de comidas compartidas, conferencias y eventos de alimentos vivos en el área de San Francisco.www.rawfoods.com/sflife

AgriGenic Food Corp.800-788-1084, fax 714-899-0078. Huntington Beach, California. Fabricante de suplementos de enzimas vivas y antioxidantes a partir de brotes tiernos de trigo.www.agrigenic.com

Cultivado en el océano.941-921-2401. Sarasota, Florida. Minerales marinos líquidos para enriquecer su suelo o jardín sin tierra.www.oceangrown.com

Asociación Internacional de Productores de Brotes.800-448-8006. Asociación comercial profesional para el cultivo comercial de brotes y pastos. www.ISGA-Sprouts.org

Asociación Kamut de América del Norte. Grandes cataratas, Montana. 1-800-644-6450. 406-452-7227, fax 406-452-7175.www.kamut.com

Fabricantes de exprimidores

El exprimidor Green Power.888-254-7336. Los Ángeles, California. Fabricante de exprimidores de doble engranaje Tribest.www.greenpower.com

Exprimidores Omega.800-633-3401, fax 717-561-1298. Apartado postal 4523, Harrisburg, PA 17111.www.omegajuicers.com

El equipo.800-816-6811. 717-730-7100, fax 717-730-7200. 555 Bolser Ave., Harrisburg, PA 17043.www.lequip.com

Miracle Exclusives, Inc.800-645-6360, fax 516-933-4760. 205 Park Ave, Hicksville, Nueva York 11801.www.MiracleExclusives.com

Industrias Sundance. Box 1446, Newburgh, Nueva York 12550. 845-565-6065, fax 845-562-5699www.SundanceInd.com

Otros libros sobre hierba

Hierbas de cereales.por Ron Seibold. Pines International, Inc. 800-697-4637, fax 785-841-1252. Apartado postal 1107, Lawrence, KS 66044.

Cómo vencí el cáncer de forma natural. Por Eydie May Hunsberger. Penguin Publishing. ISBN 0-89529-518-0

El libro de la hierba de trigo.por Ann Wigmore. ISBN 0-89529-234-3

La dieta de Hipócrates.por Ann Wigmore. ISBN 0-89529-223-8

Índice

2

2″-*O*-GIV,50,65,77

A

ácido,29,35–36,41–42,45–46,50,53,56,59,65–67,70–71,76,82–83,88,103,118,126,149–150,155,170,200–201,217
acidificación,83
acidez,103
acidófilo,150
circulación de aire,158,165,169–170,174,203
alfalfa,9,13–14,24,46,49,54,79,85,90,98,126,149,153,193,201,204,209,212
algas,7,36,42,44–46,52,54,98,201,204,207,209,212
alcalino,155,170,201,209 alergia,65,101–102,113
medicina alternativa,221 ama,25,28,118,218,226

asociación médica americana,28,46,211,219
aminoácidos,42,46,53,65–66,149,200 anemia,
34,78,153
animales,1,3,10–11,13,25–26,28,32,44–47,60–62,85,103,105,116,220
neutralizador de acidez,88,126
antienvejecimiento,50,64 antioxidante,42,209
antioxidantes,59,64–65,76–77,212 artritis,34,
50,82,119,136,145,224

asimilación,14,46,58,64,120
asma,34,153,217,245 austin,
145–146,232
Australia,34,59,68,78,97,102–103,112,156,207,230

B

B-12,46,51,55–56,205
bacterias,48,82–83,85,88,99,150,152,163,165,175–176,206,213–214
hierba de cebada,5,37–38,46,50,54,59,61,63,65–70,73–77,89,91–92, 101,121,130,162,193,197,201,204–206,215,230–231,233
polen de abeja,42
biomagnetismo,87
vejiga,118–119
licuadoras,180–181
sangre,1,3,13,15,20,26,34–35,46,48,50,58,60,62–64,66,70,75,78–79,81–85,88,99,101,110–114,120,124–125,134,153,170,195–196,201,215,219,221
glucemia,195–196,221 sangre,46,84,99,
114,125,196,201 algas verdeazules,42
tumor cerebral,105

cáncer de mama,33,107,116,197
brócoli,49,125 brote de brócoli,
125
bronquitis,102–103
alforfón,98,120,125,132,140,144,149–151,170,176
quemaduras,34,101–103,153

do

cáncer,32–34,37,40,48–49,63,65,70,73–74,76,82,85,105,107,109–112,114–118,122–124,129–133,138,145,148,153,155,197,203, 206, 219–220,224

Traducido del inglés al español - www.onlinedoctranslator.com

micosis,119
aftas,48
carbohidrato,9,52,59,93,196,205,212
dióxido de carbono,47,54,91,214
carcinógenos,72–73,173 caroteno,46,49,51,
65 carotenoides,49–50,53,59,212

zanahoria,30,53,72,80,86,134–135,165,182,220
zanahorias,72,135,182,220 apio,14,86,96,135,180

quimioterapia,101,106–107,116,118,122,130–132,144,224
masticación,96–97
chi,95–96
pollo,23–24,43,45,62,89,93,134,188,217
clorela,42,45,193,204,209,212
clorofila,13–15,25,36,46–54,64,66,75,79,84,89,92,98,101–103,
120,123,153–154,190,196,201,204,209,212,214–215
Mito de la clorofila,53
pelos de cilios,167
colitis,34,66–67
colon,3,63,83–84,86,88,99–101,103,111,117,120,122–124,129,137,
139–140,143–144,146,148,151–152,154–155,189–190,210
cáncer de colon,111,123–124
hidroterapia de colon,83,117,143,146
colónicos,86,140,152,154–155
color,19,24–25,85,92,100,111,115,123,129,137,146,171,179,200,
206,209
comprimir,12,103,199
compresas,103
constipación,34,119,153
maíz,8–10,20,32–33,82,90,129,150,175,196
vacas,30,45,60,62

D

Rollos del Mar Muerto,11,17–18

enfermedades degenerativas,136

deshidración,79,119,213–214

entregados,79,96,177,195,229

desintoxicación,3,29,36,50,68,81,84–85,99,101,117,140,142–143,146,148, 155,166,189–190,245

desintoxicación,3,29,84–85,101,140,142–143,146,148,155,189–190, 245

digestión,50,71,82,91,119–120,144,150,196

enfermedad,1,4,13,16,24,27,29–30,32–33,38,49–50,58,62–63,65,67, 70–71,75–77,82,84–85,87–90,96–97,104,129,136–137,144,149– 150, 153,155,195,216,218,224,228

agua destilada,131,164 ADN,42,46,50

,60,72 criador de perros,107,115

perros,107–110,115–116,129

dosificación,54,58,79,90–91,97–100

Secos vs. Frescos,43

bebida,31,58,70,81–82,96,98–99,116,119,123,131,133,135,164–166,182,197

industria farmacéutica,217–218

drogas,13,16,35,41,48,68,70,72,78,82,84–85,88,100,102,118,131, 133,135,139,144,219–220

mi

orejas,101–102

eczema,34,70,103,153

huevo,23–24,27,44,46,59,96,117,134,140,149,152,154,197,204,217

eléctrico,103,141,220,224 enfisema,82

resistencia,44,69,121,126,195

enema,3,86,90,96,99–100,113,117,120,128–130,140,143,151–152
enemas,3,86,90,96,99–100,117,128,130,140,143,151–152 sopa
energética,149–152,154
enzimas,15,35,42,50,53,59,64–65,72,92,97–98,120,149–150,180,
182,196,199,203,208,212–214
esenio,4,17–19,142,225–226
ejercicio,85–87,97,117,126,133,137,139,141,143,146,150,209,245
ojos,19–22,34,84,101,120,128,136,156,193–194

F

fe,54,58,105,130,148–149,153,155–156,215,218,221
ayuno,84,140,144,148,155,233,245 FDA,103,133,218–220
fermentación,152

alimentos fermentados,143,152
fertilidad,7,24,27,43,108,217
abonar,10,26,28,67,94,196,203,214,229 cultivado en
el campo,89
primeros auxilios,34,97,101,
103 lino,158,245
harina,7,85,99,101,152,179,200,245
combinación de alimentos,144,155
liofilizado,53–54,75,77,89,115,166,213,231
congelado,42,93,95,106,111,113,179,182,187,197,210–212,229,231 pasto de
trigo congelado,111,210
fruta,8,10,21–22,26,42,45,83,112,129,144,151,153,164,168,170,
179,181–184,194,245
hongo,82

GRAMO

gárgaras,102
ajo,48,71,98,102,117,134,165,204

Alemania,119,183,231
giardia,83,152 gingivitis,
48,102 glaucoma,34,102
gluten,101,206
mosquitos,164

grano,3,7–8,24–25,31–32,37,43–44,68,101,134,149,154,159,161–162,176,188,192,196,200,206–207
factor de jugo de hierba,24,26–27,41,53,59,62
griegos,8
Corporación de alimentos verdes,5,54,70,75,91,193–195,197,231
magma verde,63,130,162,176,193,231 Exprimidor de energía
verde,235
invernadero,42,57,94,139,144,152,169,172,202–203,217,234
verdes+,209–210
muelas,181
luces de crecimiento,162–163,
172 cultivando otros brotes,176
cuarto de cultivo,164,168,210
cena,34,48,97,102,153 gimnasia,
97,125–126

h

Hagiwara,5,37–40,59,62,65–67,70,72,76,89,193–194,196,208,226
cosecha,8,21–22,24,28,39,42–43,60,92–94,144,160–161,164,167,169,172,176,187–188,190–192,195,198–199,201,203–204,206–207,210–213
cosecha,39,43,188,199
cicatrización,13,17–18,27,31,33,35,38,46,48,59,66,82,84,87–88,94,102–105,112,120,130–131,136,138–139,142–145,149,155,215, 217, 220
seguro médico,138

cardiopatía,63,71,82,136,224
metales pesados,84,88 hemín,48

hemoglobina,48,78,84,88
hemorroides,34,153
hipertensión,34,82,153
Hipócrates,10,33–34,38,41,81,132,137–141,151,156–157,169–170, 181,217,226–229,232,234–235
Instituto de Salud Hipócrates,10,33,137–139,151,169–170,227,229,232, 234
hormona,10,35,46,53,59,62–63,115,156
humedad,161,189,203 peróxido de hidrógeno,
168,233
hidropónico,57,64,72,98,157,164,170,173–174,234
productores de hierba hidropónica,174 histerectomía,134–
135

I

inmune,45,49,62–63,81,84,87,101,117,123–124,131,133,144,170, 210,215
sistema inmunitario,45,49,62–63,81,87,117,123–124,131,133,144,170, 210
implante,3,83,85–86,90,96,99–100,117,119–120,124,128,130–132, 140,143,148,151–152
implantes,3,85–86,90,96,99–100,117,119–120,124,130–132,140,143, 148,152
césped interior,32,93,197,211
cultivado en interior,52,56,157
interior versus exterior,52
Internacional,4–5,18,54–55,101,183,190–191,210,225–226,230–231, 234–235
intestinos,15,47,101,114,119,190
iridología,150

irradiación,72,77,206,227
intestino irritable,119–120

j

Japonés,74,182,204
unión,9–10,24,27–28,43–44,49,93–94,127,188,191–192,195,201, 204,207,212
teoría de la unión,9,27
jugo,4,3,10,13–16,24–27,30–33,35,37–39,41–42,46,50,52–54,58– 63,65–70,72,74–79,81–86,88–92,94–103,106–112,114–125,129– 132,134–135,140–141,143–144,148,151–154,162,165–166,173, 176 –177,179–185,187,189–190,193,195–206,208,210–214,227, 229– 232,234–235
barra de jugos,3–4,96–97,177,202,211,234
jugo en polvo,39,46,52,54,65,70,79,89,91,96,103,130,162,176,190, 193,208,214,229,231
exprimidor,13,33,58,83,85,96–97,118–119,125,179–185,189,198–199, 203,208,210,213,229–231,235
exprimidores,33,96–97,125,179–180,182–185,208,229–231,235
haciendo jugo,33,42,45,53,89–91,96–97,112,115,121,130,135,148,152, 167,169,173,177,179–183,185,199,204,211,233,245

k

kamut,3,8,10,52,54,56,59,90,96,101,103,127,162,200–201,234
quelpo,57,164,173,190,205,212,233 riñón,75,85,107,109,124
Kohler,26–27,30,38,44,60,62,80,226 kubota,50,66,69,72,74,76,194
Kulvinskas,33,35–36,139 Kyo-verde,204–205,232

l

laxante,84,98,119

verduras de hojas verdes,182

síndrome del intestino permeable,

119 Arboleda de limones,141,232

fuerza vital,82,90,94–95,221

luz,6,12,14,19–21,24,26,35,46–47,54,61,76–77,85,92–93,100, 102,110–111,120,123,125,139–140,144,151,158–163,171–172, 174, 176,193,201,203–204,207,210–211,215,227

comida viva,13–14,32,81,131,224,231–232,234

hígado,3,24–25,33–35,38,40,44,62,70–71,75,78–79,83–85,88,90,92, 94,96,99–101,103,107,109,114–115,120,122–124,127,137,148, 150, 153,177,190,192,195,207,213,223,229

cáncer de hígado,122

Liverpool,227

ganado,1,9,25,43

comida viva,5,33–35,83,85–86,94,139–140,142–143,147–152,154–155,220,232,234,245

Alimentos vivos Estilo de vida,148–149,153–154,156,232–233

pulmones,6,47,123,125,132,137 lupus,134–135

enfermedad de Lyme,129

linfa,63,114,122–123,131,139,143

linfático,131,139

METRO

imán,87,94–95,139,182–183,208–209

maltodextrina,196

manganeso,45

exprimidor manual de pasto de trigo,179,181

masaje,83,86–87,139,143,146,152–154

mastectomía,116

historial médico,216

meditación,15,131,153

melanoma,73,130 Mesías,5,
11,13,95,120 metabolismo,
62,71,201,210
microorganismos,165,171
leche,9,43,60–62,83,90,116,148,152,154,158,166,206
mineral,9–10,27–28,42,45,50,52,57,59,61,91–93,98,149,164,173,
179,190–191,194–195,200–201,203,207–209,211,223,229,234
mineralizado,61
moho,93–94,98,113,115,158–161,163–173,175–176,197,202,210,217 pasto
de trigo sin moho,167
músculo,97,102,114,120,129,137,158

norte

náuseas,75,99,121,127,165–166
Nueva Zelanda,92,205–206,230
no suelo,157,174,233
nariz,4,48,83,101–102,107,114,124,129,197
nutrientes en la hierba,46

oh

hierba de avena,23,27,43,61
avena,4,8,28,34,38,45,59–60,71,101,189–190
Instituto de Salud Óptima,5,51,54,141–142,145,169,173,232–233
orgánico,5–6,27,42,57–58,67,85,92,96,117,140,144,148–150,152,
158,161,165,171,173,187,189,191–192,195,201–206,209,214, 229–
230,233
ovario,134
oxidación,50,65,76–77,182–184,193,196,198–199,210
oxidar,65,77,180–181,192,196
oxígeno,28,47–48,50,53,76,78,82,84,87,91,101,121–122,139,141,
170,189,193,201,212–214
oxigenación,121–122,201

ozonización,207
ozono,48,133,135,139

PAG

P4D1,50,66,72,74 parásitos,47,
83,85–86,150,152
cima,9–10,19,27,43–44,49,92,125,144,154,188,204,210,214
turba,158,161
pesticidas,6,10,67–68,191,205–206
fósforo,45,67 fotosíntesis,44,47,92
fitoquímicos,42,50,141,204

pinos,4–5,43,54–55,176,190–193,231,235
Piter Caizer,5
pituitaria,50,62–63
venenos,50,84–85
potencia,27–28,64,95
próstata,73,132–133
proteína,9–10,14,24–28,43–48,50,52–53,56,59,61,65–66,72,74,76,
78,101,149,161–162,200–201,203,205,208,212
proteínas,50,52,59,65,72,74,76,149,208,212
Puerto Rico,147–149,151,224,232 pulpa,102–103,
108,180–181,183–184,201 eyector de pulpa,183–
184 agua pura,159,164,175 putrefacción,152

piorrea,48,97

R

radiación,46,48,72,77,106,112,114,116,118,122–124,130,132,205–
206,227
recetas,32,86,227,245

rectal,3,67,98–99 recto,100,
114 referencias,4,9,138,180,
219 reflexología,139,150,155

refrigerar,164–165,170,172,182,213–214
rejuvenecimiento,32,144,149–150,152
rejuvenecer,15,32,85,95,125,138,143,153,188
rejuvenecimiento,35,83–84,87,138,151,153,221
religioso,11,119 recursos,10,38,64,87,144
enjuague,159,175–176 ARN,42,46

centeno,4,8,28,38–39,59,66,101,189–190,193,195,206,208,213–214

S

san diego,72,141–142,146,229,232
chucrut,71,144,152 cicatrices,103

Schnabel,1,5,10,23–28,30,38,41–45,59,85,89,93,136,188,190–191,
207,217,225–228
prueba científica,216
bandeja de plántulas,159,174
semillas,31–32,37,96,154,158–159,167–170,175–176,179,229–230,233
autosanación,143
granjas sheldon,54,56,81,164,166,202–203
estantes,162–163,171,187 shibamoto,50,65,
67,76,194 sinusitis,102

problemas de la piel,34,103,109,153
CÉSPED,50,64,74,92,214
suelo,5,10,24–25,27–28,42,44,57,67,93–94,140,144,157–161,163–
164,167–174,176–177,189,191,197,201–203,211,233–234

suelo versus no suelo,57,173
libre de suelo,172–174,177,234
Sudáfrica,207–208,230 espelta,
8,162
espinaca,30,61–62,80,86,98,101,180
espiritual,11–12,14–15,31,35–36,87,103,120,132,142,144,146,149,
151,154,220
espirulina,42,45,193,209,212 secado
por aspersión,196,205
bolsa de brotes,125,158–159,175,245
germinadores,174,230–231,233
brotante,86,140,152,154–155,158,162,164,168,171,174–175,187,
229–230,233,245
hombre germinado,4,187,227,229,233,243,245
brotes,7,14,16,45,55–56,64,98,117,120,125,132,134,140,143–
144,148–150,152,158,160,170,172–176,180,182,197,209,212, 224,
229–230,232–234,245
estómago,30,34,45,66,83,88,90,98,114,127,129,165–166
almacenamiento,162,165,192,223 succinar,46,49,63,74

azúcar,8–9,47,53,83–84,90,93,98,195–197,206,212
Sundance,163,181–182,235
girasol,14,98,120,125,132,140,144,149–151,170,176,179 luz del
sol,14,26,35,54,93,120,163,211 superalimentos,45,58,98,136,193
,197,209
suplementos,10,28,41–42,58,64,84–85,117,145,154,214,234
cirugía,68,103,106–108,115,118,122,132–135,219,224 sinergia,5,
54,94,212–214,231 Székely,7,17–19

t

Células T,49,87

dientes,20,38,97,198
temperatura,28,30,39,42,64,85,92–93,120,144,160,162–163,169, 174,176,188,192,196,201,203,206–208,210,212,214
talasemia,78–79
garganta,34,48,101–102,110,114,130,197
tocoferol,49,62–63,65,74,77 ácido tóxico,
82
toxinas,84–85,88,127,129,201
bandeja,4,8,14,42,52–54,57,84,89–90,94,96,113,115,125,128–130, 134,144,158–161,163–165,167–169,171–172,174–176,188,190, 197, 199,203,230
cultivado en bandeja,14,52–54,84,90,96,165
solución de problemas,157,229
tumor,36,48,63,73,105–107,109–110,112,114,118–119,122–123,129, 138,215

Ud.

Centro del Reino Unido,147,231
úlcera,34,48,66,99,153,195
ultravioleta,93
USDA,45,55–56

V

planchas ve,29–30,39,54,80,189–190,231
Victoras,33,35–36,139 vitalidad,14,33,84,
192 vitamina C,41,45,65,71,77,139 vitamina
E,49,51,63,65,77,200

vitaminas,9–10,24–29,35,41–42,44–46,50,52,59–60,71,76,80,91–93, 136,149–150,179,190,194,209,212,219–220,223
Vita-Mix,181

Yo

agua,7,10,19,42,47,49–50,52–53,57,62–63,66–67,70,74,82,85,87, 89–92,97,99–100,108,112,119–120,122,129,131,140,151,153, 158–160,162–165,167–169,171–176,199,203,205,207–209,212– 213,223

purificador de agua,164

riego,159–160,162,167,169,172,176

germen de trigo,62

Pasto de trigo versus pasto de trigo,4 brotes de trigo,55–56,64,150,152,234 concentrados de alimentos integrales,58

hoja entera,3,42,44,52,54–55,79,89,91–92,176,187,193,196,206, 208,232

Más allá de esto,4,10,31–34,37–38,45,70,81,89,96,99,107,131–132,139, 141,147–154,156,161,170,172,181,188,197,223–224,226–229, 232, 234–235

herida,31,48,59,88,102–103,122–123,215

incógnita

rayos X,219

Y

levadura,62,82–83,86,150,152,190,206

producir,22,27,39,199–200,206

rendimientos,22,27,199–200

yoga,86–87,117,139,148,151,153,245

O

zinc,45,200

Otros libros

Por Steve Meyerowitz
www.sproutman.com

La guía de alimentos orgánicos

Cómo comprar de forma más inteligente y comer de forma más saludable. 2004. $8,95

El agua, la cura definitiva

Descubra por qué el agua es el ingrediente más importante de su dieta y descubra qué agua es la adecuada para usted. 2001. $7,95

Jugos energéticos Súper bebidas

Recetas Rápidas y Deliciosas para Revertir y Prevenir Enfermedades. 2000. $14

Brota el alimento milagroso

La guía completa para la germinación. 1999. $12,95

Combinación y digestión de alimentos

101 formas de mejorar la digestión. 2002. $9,95

Libro de cocina del huerto de Sproutman

Panes germinados, galletas, sopas, ensaladas y otras 250 recetas vegetarianas bajas en grasas y sin lácteos. 1999. $14,95

Ayuno de jugos y desintoxicación

Utilice el poder curativo del jugo fresco para sentirse joven y verse genial. 2002. $10,95

Gráfico de brotes "Gire el dial" de Sproutman

Una guía de campo para cultivar y comer brotes. 1998. $5,95

Referencia completa para médicos sobre medicina complementaria/ alternativa.

Steve Meyerowitz, coautor. Editado por Donald W. Novey, MD 2000.

¿Quién es este Sproutman®?

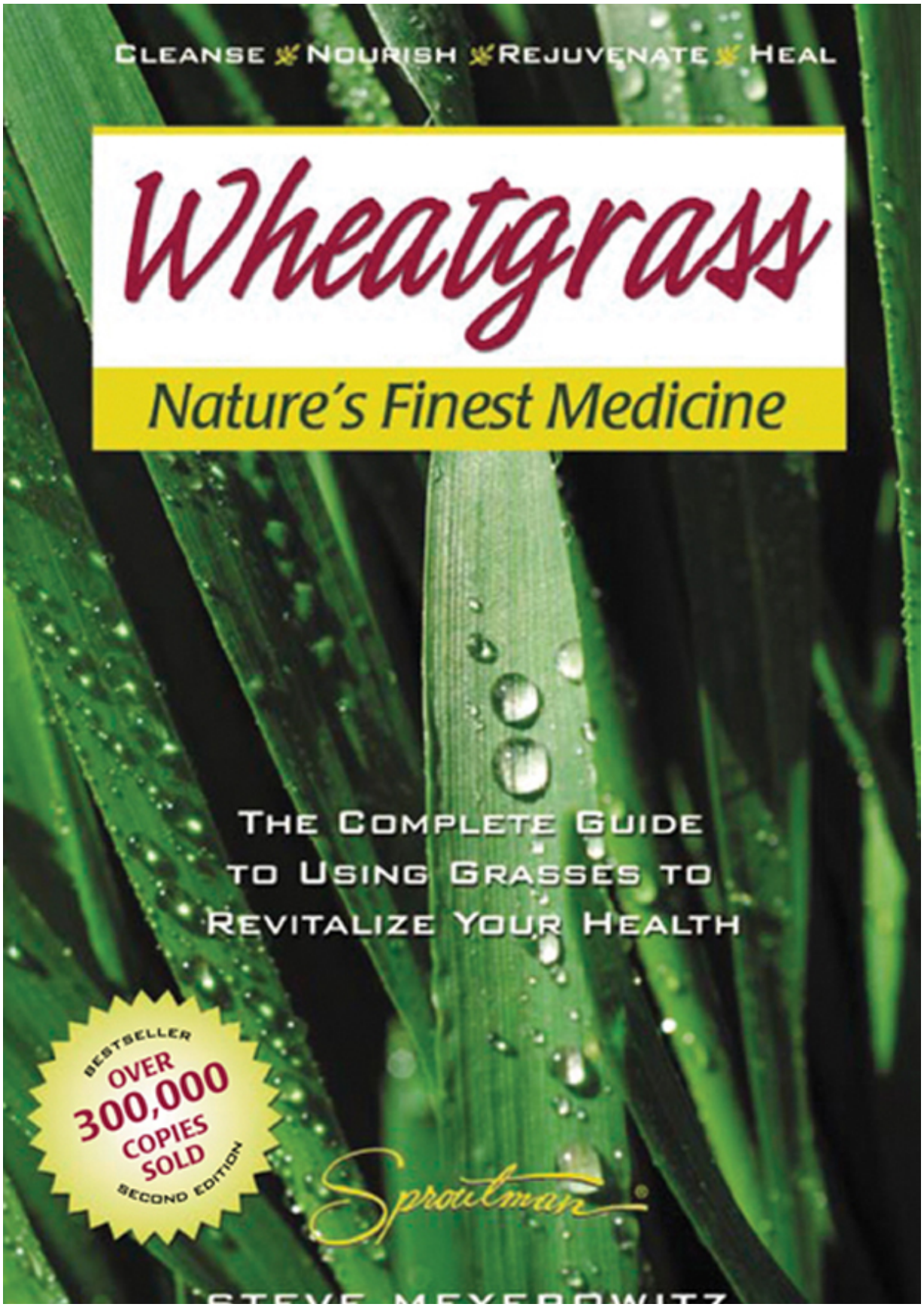
Steve Meyerowitz comenzó su viaje hacia una mejor salud en 1975 para corregir una enfermedad crónica de por vida de alergias graves y asma. Después de casi veinte años de decepción con la medicina convencional, Steve restauró su salud mediante su propio programa de desintoxicación, yoga, ayuno, jugos, ejercicio, ajuste de estilo de vida y alimentos vivos. Dejó de tener síntomas en sólo dos meses.

A lo largo de los años, ha vivido y experimentado con muchas de las dietas llamadas "extremas", que incluyen: alimentos crudos, fruticultura, brotes, vegetarianismo sin lácteos y sin harina, y liquitarismo. En 1977, fue pronunciado "Sproutman" por *Revista Vegetarian Times* en un artículo destacado que exploraba sus innovadoras ideas sobre germinación.

Steve abrió *La casa de los brotes* una escuela donde “no se cocina” en la ciudad de Nueva York en 1980, donde compartió sus técnicas de jardinería, cocina y recetas. Es el inventor de la bolsa de tela para brotes, primero hecha de lino y luego de cáñamo. Un defensor de la salud desde hace mucho tiempo, ha aparecido en PBS, Home Shopping Network, QVC y TV Food Network, así como en

revistas como Organic Gardening, Prevention, House & Garden y Better Nutrition.

Steve y su familia, incluidos tres pequeños brotes, ahora viven y respiran aire fresco en las montañas de Berkshire en Massachusetts.


CLEANSE NOURISH REJUVENATE HEAL
Wheatgrass
Nature's Finest Medicine
THE COMPLETE GUIDE
TO USING GRASSES TO
REVITALIZE YOUR HEALTH
BESTSELLER
OVER
300,000
COPIES
SOLD
SECOND EDITION
Sproutman